Omraam Mikhaël Aïvanhov

YOGA NUTRIŢIEI

Cap. 1 - Nutriţia priveşte întregul om

Azi voi vorbi despre nutriţie şi vă voi spune lucruri ce sunt de o maximă importanţă. Foarte puţini, chiar şi cei învăţaţi şi foarte evoluaţi, ştiu aceste lucruri. Pentru început, ar putea să nu pară interesante, dar pe măsură ce ascultaţi şi exersaţi aceste lucruri, veţi vedea că sunt extrem de bogate şi darnice, vă pot schimba întreaga existenţă. Presupuneţi că pentru un motiv sau altul sunteţi lipsit de mâncare câteva zile şi sunteţi prea slab, chiar şi pentru a vă mişca. Puteţi fi erudit, bogat, dar nimic din ceea ce ştiţi sau posedaţi, nu poate egala fructul sau bucata de pâine ce o puneţi în gură; o îmbucătură şi reînviaţi! O bucăţică e tot ce este necesar pentru a face forţele şi mecanismele întregului vostru sistem să înceapă a funcţiona din nou. Există anumite elemente în alimente care redau sănătatea şi vigoarea , mai eficient decât orice gând, emoţie sau putere a voinţei dar nu vă daţi seama de aceasta, mâncarea are o mică importanţă pentru voi, în afară de mijloc de a vă satisface instinctele şi nu vedeţi că are vreun efect emoţional sau intelectual asupra voastră. Totuşi mâncarea e cea care face posibil să faceţi tot ce faceţi, să vorbiţi, simţiţi, gândiţi.

Iniţiaţii au ştiut întotdeauna importanţa nutriţiei, au descoperit de mult timp că alimentele sunt concepute şi pregătite în laboratoarele divine de deasupra cu infinită înţelepciune şi că ele conţin elemente magice

care fac posibil ca omul să aibă revelaţii. Ei mai ştiu că trebuie să creeze anumite condiţii înainte de a beneficia de alimente.

Deşi nutriţia este la originea războaielor şi revoluţiilor, nu se poate spune că lumea o consideră de primă importanţă. Oamenii sunt instinctivi în ce priveşte mâncatul, ca şi animalele, şi nu au noţiunea de beneficiu spiritual ce poate deriva din a mânca într-un anumit mod; de fapt ei nu ştiu să mănânce.

Urmăriţi oamenii, veţi vedea cât de mecanic mănâncă, înghiţind fără să mestece şi lăsând tot felul de idei haotice şi sentimente să se amestece cu procesul de digestie, secreţie şi eliminare a toxinelor. Şi apoi se miră de ce se îmbolnăvesc. E din modul lor de a mânca. În familie, toţi sunt ocupaţi să citească, să privească la TV, să muncească până se aşează la masă şi atunci încep să pălăvrăgească, să se certe. O masă luată în asemenea condiţii te face să nu mai vrei altceva după aceea decât să dormi, eşti aşa de greu că nu mai ai entuziasm pentru nimic. Dacă mănânci cum ar trebui, te simţi în formă, lucid şi gata de lucru după masă.

„Cum ar trebui să se mănânce?”. Vă voi spune ce face un iniţiat. Mai întâi, ştiind că trebuie să pregătească cele mai bune condiţii posibile pentru a beneficia de elementele pe care Natura le-a creat, începe prin a se reculege rămânând tăcut şi închinându-şi gândurile Creatorului (tăcerea la masă nu e caracteristică mănăstirilor). Iniţiaţii şi înţelepţii întotdeauna au mâncat în tăcere. El mai ştie că prima îmbucătură e cea mai importantă (cel mai important moment al oricărei acţiuni este primul pas) pentru că ea semnalizează eliberarea forţelor care, odată eliberate, nu se opresc, ci continuă până la capăt :

dacă începi într-o stare de armonie, orice vei face va fi armonios până la capăt.

Apoi, el mănâncă încet şi mestecă bine, nu doar de dragul digestiei lui, ci pentru că gura este un laborator spiritual care absoarbe energiile eterice subtile înainte de a transmite părţile grosiere spre stomac. Gura este pentru planurile subtile ceea ce stomacul este pentru planul fizic, un instrument foarte perfecţionat cu glande pe şi sub limba care captează particolele eterice, ceea ce explică de ce poţi fi complet refăcut şi bine dispus, când eşti slăbit de foame, de prima îmbucătură înainte ca ea să aibă timp să ajungă în stomac. Gura absoarbe energia şi o trimite la sistemul nervos înainte ca alimentele mai puţin subtile să poată ajunge la stomac.

Să nu vă surprindă să auziţi că elemente eterice pot fi extrase din alimente. Fructul, de exemplu, este alcătuit din materie solidă, lichidă, gazoasă şi eterică; toţi suntem conştienţi de substanţa solidă şi lichidă, dar puţini sunt conştienţi de aroma subtilă care aparţine zonei aerului. Nimeni nu acordă nici cea mai mică atenţie părţii eterice, care are de a face cu culoarea şi mai ales cu viaţa fructului şi care este cea mai importantă parte din toate, pentru că această parte eterică ne hrăneşte corpurile mai subtile.

Deoarece, pe lângă corpul său fizic, omul are şi altele, mai subtile (eteric, astral, mental, cauzal, budic, atmic, care sunt sediile funcţiilor fizice şi spirituale) el mai bine s-ar întreba cum să le hrănească, decât să le lase să flămânzească.

Omul ştie cu aproximaţie ce să dea corpului său fizic (zic aproximativ pentru că majoritatea mănâncă carne, care e dăunătoare atât fizic cât şi psihic),dar nu are idee ce să dea corpului eteric (vital), astral

(emoţional), mental ,să nu mai vorbim de cele superioare.

După cum v-am spus e de ajutor pentru corpul fizic să masticăm bine, dar pentru corpul eteric e nevoie să adăugăm ceva în plus: respiraţia. La fel cum o briză animă flacăra (suflaţi pe o scânteie pentru a aprinde focul) astfel, respirând profund în timpul mesei ajută la combustie. Digestia, respiraţia şi meditaţia sunt forme de combustie, singura diferenţă fiind în gradul de căldură şi puritatea substanţei. Dacă încetaţi să mâncaţi din când în când şi răsuflaţi profund, arderea ce are loc permite corpului eteric să extragă particolele subtile din mâncarea de care aveţi nevoie şi, cum corpul eteric este centrul vitalităţii, memoriei şi sensibilităţii, e spre avantajul dvs. să aveţi grijă să fie alimentat. Corpul astral este hrănit cu o substanţă chiar mai subtilă decât particolele eterice; emoţii şi sentimente. Dacă vă concentraţi asupra mâncării ce o mâncaţi cu dragoste, corpul vostru astral vă extrage din ea părţile preţioase de care are nevoie şi ca rezultat, se va umple cu dragoste pentru toată lumea „vă veţi simţi fericiţi şi împăcaţi, doar cu o dorinţă - să trăiţi în armonie cu natura”. Acest sentiment nu prea mai există azi, pentru că oamenii nu mai au acea atitudine protectoare de a fi atenţi şi plini de dragoste cu obiectele, copacii, munţii, stelele etc. sunt prea ocupaţi de ei înşişi şi se simt ameninţaţi chiar şi când sunt în siguranţă acasă sau dorm. De fapt ei nu sunt ameninţaţi, sentimentul de a fi abandonat de Mama Natură vine din faptul că nu şi-au hrănit corpul astral! Când acesta e corespunzător hrănit, aveţi un sentiment minunat de bunăstare care te face să fii generos şi tolerant în viaţă şi dacă ai probleme

importante de rezolvat, procedezi cu tact şi înţelegere, ştii cum să faci concesii.

Pentru a alimenta corpul mental, iniţiatul se concentrează cu ochii închişi asupra mâncării; cum mâncarea este pentru el o manifestare a lui Dumnezeu, el încearcă să-i vadă toate aspectele, de unde vine, ce conţine, ce calităţi are, ce entităţi au îngrijit-o, pentru că există fiinţe invizibile care au grijă de plante şi copaci. Mintea îi e preocupată de aceste lucruri în timp ce el extrage elemente din mâncare, care sunt încă mai subtile decât cele necesare corpului astral. O masă luată astfel îl lasă cu o înţelegere pe care nu o avea la început, el vede toate lucrurile mai clar şi e gata să facă cea mai exactă muncă mentală. Majoritatea oamenilor îşi imaginează că prin lectură, studiu şi meditaţie îşi dezvoltă capacităţile intelectuale....nu, deşi studiul şi meditaţia sunt cu siguranţă indispensabile, ele singure nu sunt suficiente. Corpul mental trebuie să fie hrănit cu anumite elemente în timpul meselor, ca să fie puternic şi rezistent pentru a face eforturi prelungite. Trebuie să înţelegeţi că corpul astral e cel care susţine emoţiile iar corpul mental vă susţine mintea, gândirea; aceste două corpuri trebuie să fie hrănite corespunzător înainte de a vă aştepta să fiţi egali în faţa sarcinii de a vă trăi viaţa.

Pe lângă corpurile eteric, astral, mental, omul are şi alte corpuri alcătuite dintr-o substanţă şi mai spirituală, corpurile: cauzal, buddhic şi atmic sau centrele raţiunii, sufletului şi a spiritului, care trebuie să fie şi ele hrănite. Hrana lor e sentimentul de gratitudine faţă de Dumnezeu. Gratitudinea care, de asemenea, e pe cale de dispariţie din existenţa umană, e cea care deschide uşile spirituale spre toate

binecuvântările. Totul devine clar, vedeţi, simţiţi, trăiţi! Gratitudinea transformă materia grosieră în lumină şi veselie. Învăţaţi să fiţi recunoscători.

Când vă hrăniţi cele trei corpuri superioare, particolele subtile desprinse sunt distribuite în creier, la plexul solar şi toate celelalte organe. Vă daţi seama că aveţi şi alte necesităţi superioare, că lucruri de o natură infinit superioară există pentru voi, iar aceasta vă deschide poarta spre posibilităţi mai mari. Când aţi terminat de mâncat, nu trebuie să vă întoarceţi la dispute sau muncă, nici să vă întindeţi. Rămânând liniştit un moment şi respirând profund, energiile ce le-aţi acumulat vor fi distribuite în tot sistemul şi atunci veţi fi gata să efectuaţi orice muncă. Nu uitaţi, începutul este cel mai important moment în toată activitatea.

Cap. 2 - Hrani yoga

În prezent oamenii sunt dezechilibraţi de viaţa agitată pe care o duc şi doresc să încerce orice în speranţa de a-şi recâştiga echilibrul.... yoga, zen, meditaţie transcedentală, relaxare.... Nu am nimic împotriva acestora, dar există un mod mai simplu şi mai eficace de reechilibrare şi anume cel de a învăţa să mâncăm corect.

Când mănânci neglijent şi indiferent, grăbit, în mijlocul gălăgiei a discuţiilor, tensiunii, la ce bun să meditezi sau orice altceva după aceea? Teatru! Ar fi mai bine să se folosească această ocazie pe care o aveţi de două sau trei ori pe zi, zilnic, pentru a face ceva, cum e faptul de a mânca, care să pună în regulă celulele şi să vă armonizeze întregul sistem. Dacă vă cer să faceţi un efort şi să mâncaţi în linişte (reţinându-

vă nu numai de la a vorbi, ci şi de la a face zgomot cu cuţitul, furculiţa, etc.) să mestecaţi fiecare bucăţică mult timp şi, din când în când, să respiraţi profund şi mai ales să mulţumiţi cerului când mâncaţi, pentru toate bogăţiile conţinute în mâncare e pentru ca aceste exerciţii, aparent neînsemnate, sunt mijloace de dobândire a autocontrolului. Învăţând să controlăm lucruri mărunte, dobândiţi control asupra lucrurilor mari. Când văd pe cineva că e neglijent şi neatent în probleme mărunte, ştiu că viaţa lui a fost dezordonată în trecut şi va fi şi pe viitor dacă nu face ceva în legătură cu această lipsă, pentru că totul este inter-relaționat.

Ştiu că nu e uşor să stai tăcut în timpul mesei şi să te concentrezi numai asupra mâncării, chiar dacă reuşeşti să fii liniştit şi să-ţi controlezi gesturile în interior faci gălăgie cu sentimentele sau poate ele sunt sub control, dar gândurile hoinăresc. Nutriţia este o yoga prin aceea că ajungi, când mănânci, să-ţi dedici toate eforturile, atenţia, concentraţia şi controlul procesului de a mânca.

Pentru a putea să-ţi concentrezi gândurile în timpul mesei, trebuie să fi dobândit obiceiul de a-ţi controla gândurile în viaţa zilnică. Dacă ai fost atent mereu să nu te laşi cuprins de gânduri şi sentimente negative, atunci drumul e pavat şi îţi va fi uşor. Zici „Trebuie să petreci o viaţă întreagă să înveţi să mănânci corect?” Da şi nu. E clar că nu toate problemele tale vor fi rezolvate doar pentru că tu mănânci corect, ci acest lucru e un punct de plecare, o trambulină ducând la lucruri extraordinar de benefice, dar nu înseamnă că nimic altceva nu e important şi că poţi să te relaxezi în restul timpului. Pe scurt, e de dorit să mănânci atent, cu vigilenţa şi e bine să fii atent şi vigilent şi în timpul

zilei. Una nu exclude pe cealaltă. Mâncatul este un ritual magic în care mâncarea se transformă în sănătate, forţă, dragoste, lumină. Observaţi-vă singuri, dacă mâncaţi într-o stare de mânie, agitaţie, nemulţumit, veţi rămâne cu un gust amar în gură toată ziua; vă veţi simţi nervos şi încordat şi, dacă sunt probleme de rezolvat, veţi fi negativ în reacţii, deciziile vor duce lipsă de corectitudine şi înţelegere, nu veţi fi destul de generos pentru a face concesii. Nu are rost să vă justificaţi „Nu e greşeala mea, sunt aşa de nervos, nu am încotro!” şi apoi să luaţi nişte medicamente pentru a încerca să vă calmaţi. Pentru a vă ameliora sistemul nervos, trebuie să învăţaţi să mâncaţi corect. Orice altceva trebuie lăsat deoparte când vă aşezaţi să mâncaţi, chiar afaceri importante, pentru că singurul lucru important acum e să vă hrăniţi în acord cu regulile divine. Dacă mâncaţi corect, restul se va aranja de la sine când veţi fi terminat. Astfel economisiţi şi timp şi efort. Nu trebuie să credeţi că problemele se rezolvă mai bine şi mai rapid dacă sunteţi încordat şi nerăbdător; de fapt inversul e valabil; lucrurile vă scapă din mâini, ziceţi lucruri nechibzuite, aveţi un efect negativ asupra altora, după care trebuie să petreceţi zile pentru a face reparaţiile necesare. Majoritatea oamenilor nu văd că şi cea mai mică acţiune din viaţa zilnică, este semnificativă, astfel cum să te aştepţi ca ei să vadă că modul de a-şi dezvolta inteligenţa, dragostea, puterea voinţei, e de a mânca în mod corect.

Toţi cred că inteligenţa e ceva ce dezvolţi prin lectură şi studiu, judecând tribulaţii când eşti obligat să găseşti o cale de ieşire. Ei cred că inima e trezită când ai o soţie şi copii de care să ai grijă şi să îi protejezi; şi că puterea voinţei o dezvolţi prin efort fizic, sport, etc...

dar să-ţi dezvolţi mintea şi inima în timpul mesei? Păi acest fel de a judeca dovedeşte că nu au început să înţeleagă Învăţătura. E în timpul mesei când faci munca reală, cea esenţială, adică să-ţi dezvolţi inima, mintea, voinţa. Poate că nu poţi petrece tot timpul în bibliotecă şi la universitate, poate nu te căsătoreşti şi nu ai copii, poate nu ai ocazia pentru un efort prelungit, dar cu siguranţă vei mânca, toţi sunt obligaţi să mănânce.

Vreţi să vă dezvoltaţi mintea? De câte ori mânuiţi ceva pe masă în timpul mesei, făcând-o cu grijă, fără a lovi lucrurile unul de celălalt, fără a deranja pe nimeni, vă dezvoltaţi mintea, deveniţi inteligent, atent şi receptiv. Când văd oamenii scăpând cuţitele şi furculiţele, răsturnând lucruri, ştiu imediat că ei duc lipsă de inteligenţă. Pot avea tot felul de titluri şi diplome, dar pentru mine nu au inteligenţă. La ce bun un titlu dacă nu eşti bun să apreciezi distanţele?

Să zicem că vrei să muţi un pahar; dacă nu măsori cu ochiul cât de departe e paharul de alte obiecte, vei doborî ceva şi-l vei sparge. Vei zice că acesta este un detaliu, o mică lipsă, dar una care poate atinge proporţii uriaşe în evenimentele viitoare din viaţă. Oamenii care sunt neîndemânateci şi neglijenţi în viaţă îşi aduc mari pagube. A nu fi atent, fie pe o scară mică, fie pe una mare, a face gafe, a răni oamenii, a deranja lucrurile, sunt toate parte a unei atitudini care provoacă suferinţă şi resentimente care necesită ani pentru a fi reparate. Înainte ca eu să iau această sticlă cu apă de pe masă, îmi amintesc că a fost în frigider, că e umedă şi alunecoasă. Astfel, o şterg înainte de a o lua şi astfel sunt sigur că nu va cădea. Aşa trebuie să fie totul, pe masă sau în viaţă. Dacă ceva e în afara conştiinţei tale, va fi în afara controlului tău, nu îi vei fi

stăpân şi nu te va asculta. Pentru a controla ceva, trebuie să-l domini în gând.

Un alt lucru, înainte de a vă aşeza la masă, încercaţi să vă asiguraţi că nu lipseşte nimic, astfel că nu va trebui să vă ridicaţi să aduceţi sarea, o farfurie, un cuţit. Adesea când sunt invitat, gazda trebuie să părăsească masa de mai multe ori pentru că a uitat ceva; totuşi ar trebui să ştie ce e necesar, ea repetă acelaşi lucru în fiecare zi. Dar nimeni nu dă nici o atenţie şi astfel o viaţă întreagă e petrecută întrerupând masa pentru a aduce ceva ce ai uitat. E un semn sigur că nu eşti atent şi grijuliu nici în probleme mai mari. Vă duce asta la succes?

Dacă încerci să mănânci fără a face zgomot sau a-i deranja pe cei din jurul tău care au nevoie de linişte pentru a se concentra şi medita, îţi va dezvolta inima. Oamenii gândesc: „Ceilalţi? Ce sunt ceilalţi pentru mine?” şi de aceea lumea întreagă degenerează; nimeni nu se gândeşte la ceilalţi. Oamenii nu sunt capabili să trăiască împreună, pentru că nu au respect, grijă unii pentru ceilalţi. A mânca împreună le dă o şansă să-şi dezvolte caracterul şi să-şi lărgească conştiinţa.

De aceea eu zic că la masă poţi învăţa controlul supraveghindu-ţi gesturile şi reţinându-te de la a face zgomot. Ştiu că vă cer ceva extrem de greu de realizat, dar dacă reuşiţi, oricine va veni va fi uimit şi va zice: „Dar nu e posibil, nu-mi cred ochilor!” Se poate spune cât de departe în evoluţia sa este o persoană după faptul că e sau nu conştient că nu-şi aparţine numai lui, ci unui întreg şi armonia întregului nu trebuie să fie perturbată de acţiunile, gândurile şi sentimentele lui, gălăgia lui interioară. Veţi zice : „Ce înseamnă asta , gălăgia lui interioară?” Gălăgia e disonanţă, noi facem

gălăgie în interiorul nostru cu durerea şi neliniştea noastră, rebeliunea şi nemulţumirea noastră, şi asta perturbă atmosfera psihică a întregului. Nu ne dăm seama cât de dăunătoare este această gălăgie pentru noi înşine şi pentru oricine altcineva până vine ziua când sistemul nostru cedează şi avem de înfruntat boala psihică sau fizică.

În timp ce mâncaţi, trebuie să vă gândiţi la mâncare cu dragoste pentru că aceasta o va face să-şi deschidă comorile pentru voi ... când soarele încălzeşte florile, ele se deschid; când el dispare, ele se închid. Dacă iubiţi mâncarea, o mâncaţi cu dragoste adevărată, ea se va deschide şi va emana o aromă pentru voi şi vă va da particolele eterice pe care le căutați. Veți vedea în ce stare minunată vă veţi afla, din momentul în care veţi înceta să mai mâncaţi automat, fără dragoste, doar pentru a umple golul din stomacul vostru. Ştiu că nu are rost să vorbesc astfel despre dragoste, oamenii nu ştiu să se trateze cu dragoste, cum să vorbească, meargă, să privească şi să respire cu dragoste...Ei nu ştiu! Ei cred că dragostea înseamnă a te culca cu cineva, dar rezultatele dovedesc că aceasta nu e dragoste, dacă ar şti, într-adevăr, să se iubească, Cerul ar fi cu ei.

În timpul mesei, poţi să-ţi dezvolţi mintea şi inima şi voinţa, din moment ce pentru a dobândi obiceiul de a face gesturi reţinute, intenţionate, armonioase, se foloseşte voinţa. Când eşti nervos, ia următoarea masă ca o ocazie de a te calma, mestecă foarte încet şi fii atent cu orice gest; în câteva minute vei fi calm din nou. Dacă începi ziua în stare de agitaţie şi mergi la serviciu sau vorbeşti cu cineva fără a face ceva pentru a schimba modul în care te simţi, vei rămâne agitat toată ziua şi energia ta se va evapora, ai uitat să

închizi robinetul . Există un remediu simplu şi eficace pentru nervi, anume a te opri din orice şi să rămâi fără a vorbi o secundă sau două, în timp ce faci un efort conştient pentru a schimba ritul tău, să alegi o altă direcţie şi apoi să începi din nou. Când mănânci în linişte şi pace interioară, aceeaşi stare persistă toată ziua; dacă trebuie să fugi de colo colo toată ziua, dacă te opreşti pentru o secundă vei vedea că liniştea e acolo. Pentru că ai mâncat corect. Dacă nu, vei fi agitat şi tulburat, nervos şi încordat toată ziua, indiferent ce încerci să faci pentru a te calma.

Vine ziua când nutriţia va fi cea mai bună yoga, deşi nu a fost menţionată mai înainte. Toate celelalte: Radja-yoga, Karma-yoga, Hatha-yoga, Jnani-yoga, Agni-yoga sunt minunate, dar e nevoie de ani pentru a obţine cele mai mici rezultate, în timp ce Hrani-yoga, cum zic eu, (Hrani înseamnă mâncare în limba bulgară) rezultatele sunt imediate. E cea mai uşoară yoga de învăţat, toate creaturile o practică inconștient. Această yoga este aşa de puţin cunoscută, aşa de greşit înţeleasă, are totul, toată alchimia, toată magia.

Chiar dacă eşti copleşit de muncă sau lucruri de făcut, nu încerca să te ascunzi în spatele pretextului de a nu avea timp pentru viaţa spirituală...De trei ori pe zi, zilnic, ai cele mai bune condiţii pentru a comunica cu Cerul, cu Dumnezeu. Se poate să nu ai timp pentru rugăciune, pentru lectură sau meditaţie, dar oricine are timp pentru a mânca. De ce să nu folosim acest moment pentru a merge un pas înainte spre perfecţiune, trimiţând lui Dumnezeu un gând plin de dragoste şi recunoştinţă.

Începeţi azi să faceţi din mesele voastre un moment spiritual, ceva ce e aşa de necesar, aşa indispensabil. Oamenii cred că ei deja sunt perfecţi

(de ce nu, ei se conformează legilor societăţii, ei nu fac nici un rău, îşi îndeplinesc datoriile profesionale şi familiale) dar dacă nu au şi activitate spirituală, lumea divină le va rămâne închisă şi nu va gusta niciodată bucuria , fericirea, plenitudinea, lumina pe care viaţa divină o aduce. Da, ei sunt perfecţi; dar ce este această stranie perfecţiune care nu are timp pentru suflet şi spirit?

Desigur, toţi trebuie să lucreze pentru propria existenţă, pentru a supravieţui fără a fi o povară pentru alţii, dar fiecare trebuie să găsească şi câteva minute pentru a hrăni sufletul şi spiritul. Toţi au venit pe Pământ cu o misiune, dar majoritatea sunt prea ocupaţi gândindu-se la succesul lor social, crezând că ei sunt perfecţi...De ce nu emană lumina dinspre ei, dacă sunt perfecţi? Pentru că nu au timp, fie pentru viaţa spirituală sau propriul lor progres. Suntem aici pe Pământ, pentru un foarte scurt timp şi când plecăm, nu vom putea lua nici una din achiziţiile materiale, maşini, case, posesiuni...Tot ce va rămâne în urmă , ni se vor permite doar achiziţiile interioare. Acest lucru e ce nu aţi înţeles într-adevăr, şi de aceea sunteţi cuprinşi de activităţi materiale. Pentru ce? Veţi părăsi totul când plecaţi, veţi fi goi, săraci şi nenorociţi.

Acum ştiţi că trebuie să lucraţi spiritual la masă. Se poate ca rezultatele să nu se vadă imediat, poate nimeni nu va aprecia ce încercaţi să faceţi, dar mergeţi înainte, continuaţi să păstraţi bogăţii spirituale, dezvoltând cele mai bune calităţi şi virtuţi în sinele vostru. Când vă întoarceţi în următoarea încarnare, Cerul vă va da condiţii mai bune pentru a vă ajuta să înfloriţi în continuare, pentru că aţi început munca, adevărata muncă, în această încarnare. Acest adevăr, luat din Ştiinţa Divină, este pentru voi, să o ştiţi, şi

chiar dacă nu o acceptaţi, în cele din urmă va triumfa, în cele din urmă vă va ilumina şi veţi fi salvat.

Cap. 3 - O scrisoare de la Dumnezeu

Luaţi un fruct... pe moment fără a ne preocupa gustul, parfumul, culoarea; să ne concentrăm pe ideea că e o scrisoare scrisă de Creator cu raze de soare şi că viaţa noastră depinde de felul în care citim această scrisoare. Dacă nu ştim să o citim, nu vom trage multe beneficii din ea; ce păcat!   O fată sau un băiat care primeşte o scrisoare de la iubit, o citeşte şi o reciteşte, cu câtă grijă o mânuiesc, cât de preţioasă este ea pentru ei. Noi aruncăm scrisoarea de la El în coşul de gunoi... nu merită să fie citită? Omul e singura creatură care nu face nici un efort pentru a descifra această scrisoare, chiar şi animalele sunt mai interesate, da, vitele de exemplu, ele ştiu când nu au citit-o corect şi o recitesc. Fructul este o scrisoare de dragoste de la Dumnezeu, care trebuie descifrată. Este cea mai elocventă, cea mai mişcătoare scrisoare de dragoste, deoarece ea zice „Eşti iubit! Cineva ţine la tine aşa de mult încât vrea ca tu să ai viaţă şi îţi trimite mijlocul de a trăi!” Oamenii preferă să înghită în grabă şi nu fac nici o încercare de a citi ce zice El: „Copilul meu, vreau ca tu să devii ca acest fruct, gustos şi dulce şi perfect. Acum tu eşti tare şi acru, încă necopt şi astfel tu trebuie să înveţi. Acest fruct s-a copt prin expunere la soare: fii ca el, expune-te la soare, soarele spiritual, şi el te va transforma din ceva acid şi indigest într-o fiinţă cu culori cereşti”. Asta a pus Dumnezeu în mâncare pentru noi, ca noi să auzim şi să acţionăm, se poate ca voi să nu-L auziţi, dar eu Îl aud.

Dacă ştim cum să ascultăm, mâncarea ne vorbeşte. Ea este lumină şi sunet condensate, dar dacă gândurile vă sunt ocupate în altă parte, nu puteţi auzi vocea „luminii”. Lumina şi sunetul nu sunt lucruri separate, lumina cântă, ea este muzică. Ar trebui să ascultaţi muzica luminii; este Cuvântul sacru.

S-ar putea, deasemenea, zice că mâncarea este un fel de „radiestezie”. Fiecare fiinţă, obiect îşi are propria sa radiaţie, iar un radiestezist este cel care prinde aceste radiaţii şi le interpretează. Mâncarea pe care o mâncăm a primit radiaţii de pretutindeni, din cosmos, soare, stele, cele 4 elemente şi toate aceste radiaţii au lăsat urme care sunt invizibile, dar totuşi reale, de forma forţelor şi particolelelor de energie. S-au înregistrat urme ale tuturor fiinţelor care au umblat şi au muncit pe câmpul unde a crescut şi vă va spune povestea cum Dumnezeu, soarele, îngerii şi oamenii au muncit zi şi noapte, umplându-l de proprietăţi care sunt de folos oamenilor, copiii lui Dumnezeu.

Deşi Natura vede cât de ignoranţi şi somnolenţi sunt oamenii, ea este aşa de generoasă încât zice: „ Ce contează. Le voi umple mâncarea cu forţele care îi ţin în viaţă, fie că sunt conştienţi sau nu!” Când omul e tot aşa de inconştient când mănâncă, ca şi animalele, mâncarea îi ajută să crească fizic, îl ţine în viaţă, dar nu îi va ajuta spiritual.

Pentru a primi cele mai subtile particole din mâncare, trebuie să fii pe deplin conştient, bine trezit, plin de dragoste. Dacă întregul sistem e gata să primească hrana în acest mod perfect, atunci hrana e determinată să se reverse în bogăţiile-i ascunse. Ca şi cineva pe care îl primeşti cu dragoste, se deschide şi îţi dă tot ce are; dacă eşti rea, rămâne închis. Expuneţi o floare la căldură şi lumină, se va deschide şi vă va da

parfumul ei, dar dacă o lăsaţi la întuneric, afară în frig, nu se va deschide. Hrana rămâne şi ea deschisă sau închisă, depinzând de atitudinea celui care o ia; când ea se deschide, vă dă tot ce are în modul energiilor pure, divine.

Cap. 4 - Alegerea hranei

Unii oameni nu văd legătura între ce consumă ca alimente şi starea sănătăţii lor.

Totuşi, omul îşi construieşte corpul cu hrana pe care o absoarbe, el e format din ceea ce consumă şi pentru aceasta trebuie să încetaţi să credeţi că veţi străluci de sănătate indiferent ce înghiţiţi, trebuie să vă daţi seama că există un raport între ce mâncaţi şi cum vă odihniţi. Când vă îndopaţi cu amestecuri nefireşti, sistemul vostru nu va fi capabil să le elimine şi vă veţi îmbolnăvi. E important să fiţi atenţi la ce introduceţi în corpul vostru.

Cineva va aduce versul din Evanghelie în care Iisus zice că nu e important ce intră în om, ci ceea ce iese din el... dar acest lucru trebuie interpretat. E raţional să gândeşti că dacă pui murdărie în ceva, va ieşi puritate? Dacă nu eşti Iniţiat cu capacitatea de a transforma orice mănânci în lumină. Ceilalţi, dacă vor consuma impurităţi, ele vor şi ieşi. Nu e posibil ca ei să le transforme dacă nu sunt nici inteligenţi, nici puri, nici iubitori şi nici buni.

Iisus niciodată nu a dat sfatul să se mănânce sau bea orice, nici un Iniţiat nu ar face asta. Numai dacă ştii cum să lucrezi spiritual, să poţi neutraliza otrava şi impuritatea şi să le transformi în lumină eşti liber să înghiţi orice doreşti. Şi contrariul, dacă nu ai decis să lucrezi spiritual, cea mai bună hrană din lume nu va

putea să te transforme. Este puternică viaţa interioară a gândului şi a sentimentului care este esenţială.

Ştiu că experţii în regimuri sunt pentru anumite alimente în raport cu altele; şi ar putea avea dreptate, dar mai întâi e modul în care mănânci. Mănâncă cât îţi place, dar numai dacă mănânci într-un anumit fel şi în cantităţi rezonabile, vei fi sănătos. Am observat că oamenii care urmează un regim macrobiotic sau alte regimuri nu devin mai buni sau mai puternici, ci dimpotrivă, sunt în stare mai proastă. Nu am nimic împotriva macrobioticii, recunosc că e ceva bun în ea, dar nu sunt de acord că hrana sau mâncatul trebuie pus pe primul plan, ca şi cel mai important lucru în viaţă. Hrana e doar un mijloc, lucrul important e viaţa psihică, spirituală, din spatele acţiunii de a mânca.

Nici o mâncare minunată nu a împiedicat vreodată pe cineva să fie crud sau rău, sau depravat sau la a dori să domine lumea. Aparent, a fi vegetarian nu ajută la nimic, Hitler a fost vegetarian! În timp ce alţii care au mâncat carne sau orice li s-a dat, au devenit sfinţi şi profeţi. Fără educaţie, igienă, hrană, doar ce găseau, dar cu ceea ce ei considerau cel mai important, spiritul, câteva adevăruri şi dorinţa nestăvilită de a realiza aceste adevăruri, ei au făcut minuni!

Să ne întoarcem la hrana de fiecare zi. Pe plan fizic, ea nu va fi absolut pură, de cele mai multe ori nu ştim ce ni se dă, dar în domeniul gândului şi sentimentului e diferit, poţi alege ce îţi place, permiţându-ţi să iei ceea ce e mai bun şi să arunci restul.

Gândurile şi sentimentele sunt substanţa corpurilor voastre mai subtile, şi dacă vom construi o cocioabă, simbolic vorbind, nu ne va vizita un prinţ sau un înalt prelat, ci un cerşetor sau un hoţ. Ne construim singuri

corpurile eteric, astral şi mental şi destinul nostru depinde de materialul pe care îl folosim. Potrivit calităţii corpurilor noastre mai subtile, vom fi vizitaţi de entităţi strălucitoare sau întunecate, binecuvântaţi cu bucurie sau suferinţă, vom realiza adevărata glorie sau vom sfârşi în întuneric.

Viitorul fiecăruia dintre noi depinde de modul în care ne hrănim. Când mănânci hrana inferioară pe plan fizic, ce se întâmplă? Se vede în felul în care arăţi şi te simţi şi oamenii te întreabă ce s-a întâmplat. Dacă calitatea hranei îţi schimbă aspectul, de ce nu ar fi la fel şi cu gândurile şi sentimentele tale? Unele gânduri, unele sentimente te fac frumos şi sănătos, iar altele te fac urât şi bolnăvicios; de ce să nu ţinem seama de aceasta şi să nu acţionăm în consecinţă?

Înainte de a se transforma pe sine, omul trebuie să dobândească noi particole de o calitate mai bună, mai fină. Deci, doar a respecta liniştea la masă nu e suficient, trebuie să umplem această linişte cu cele mai elevate gânduri şi sentimente, dacă e să avem puterea elementului magic care e hrana adecvată pentru corpurile noastre mai subtile. Liniştea nu trebuie să fie un gol, în Natură nu există aşa ceva, fiecare spaţiu e umplut cu forţe şi elemente care devin tot mai pure cu cât sunt mai sus şi mai aproape de zonele cereşti. Tăcerea este o mină de aur magică şi plină de bogăţii.

Cele patru elemente (pământ, apă, aer, foc) corespund celor patru stări ale materiei conţinute în hrana pe care o absorbim în fiecare zi. Trebuie să comunicăm cu Îngerii acestor elemente când mâncăm, Îngerul Pământului, al Apei, al Aerului, al Focului şi să le cerem să reconstruiască corpul nostru fizic şi să-l facă aşa pur încât să corespundă lui Christos. Fiecare

Înger reprezintă o virtute anume sau o calitate: Pământul - stabilitate, Apa - puritate, Aer - inteligenţă, Foc - dragostea divină.

Dacă, în timp ce mâncăm, omul se leagă de aceşti patru Îngeri, particolele ce le primeşte vor fi spirituale, cu care el îşi poate construi corpurile sale subtile, inclusiv corpul de lumină. Când poate să-şi construiască acel corp luminos numit în Scriptură Corpul Gloriei, atunci el e într-adevăr nemuritor. Corpul său fizic nu durează mult, el trebuie să-l restituie, cu toate elementele lui, mamei Pământ de unde a venit. Dar în corpul lui de lumină, Corpul Gloriei, omul trăieşte etern.

Corpul Gloriei este un sâmbure eteric, un sâmbure minuscul sau electron pe care-l moştenim şi care trebuie să îl dezvoltăm, hrănim şi formăm, la fel cum mama lucrează luni la sămânţa primită de la tata, adăugând cel mai bun material pentru a forma fiinţa care să mişte lumea, aşa trebuie să lucrăm noi pe plan spiritual. Dacă nu ne gândim niciodată la aceasta, dacă nu facem nimic, atunci el rămâne ascuns, aruncat la o parte, înmormântat. Din fericire el nu moare, căci e fără de moarte, ci aşteaptă ascuns până ni se trezeşte conştiinţa să muncim, să-l dezvoltăm, să-l facem luminos şi puternic.

Sunt necesare elemente extrem de pure pentru a dezvolta Corpul Gloriei, dar cele mai intense vibraţii de lumină pot lupta împotriva procesului de boală şi moarte, dezorganizare, fermentaţie, dezintegrare, iar când lumina triumfă în om, el este nemuritor. Din acest motiv trebuie să învăţaţi să mâncaţi şi să beţi lumina când mâncaţi, fiind absolut siguri că mâncarea voastră vă aduce noua viaţă. Dacă veţi comunica cu Îngerii celor patru elemente când mâncaţi, ei vor deveni

prietenii voştri şi colaboratori. Uitaţi-vă toate micile griji şi gândurile rele care otrăvesc mâncarea şi vă îmbolnăvesc şi conectaţi-vă cu Îngerii celor patru elemente. Ziceţi:

„O, Înger al Pământului, umple-mă cu stabilitate!

O, Înger al Apei, umple-mă cu puritatea ta!

O Înger al Aerului, umple-mă cu inteligenţa ta!

O, Înger al Focului, umple-mă cu Dragostea ta Divină!”

Astfel vă veţi naşte într-o nouă viaţă.

Cap. 5 - Vegetarianism

Problema nutriţiei e una foarte amplă, cu multe ramificaţii. Noi suntem hrăniţi nu doar de mâncarea şi băutura ce o consumăm la masă, ci şi de alte lucruri, cum ar fi: sunete, culori, mirosuri. Ideea că în lumea invizibilă sunt fiinţe care se hrănesc cu mirosuri plăcute (sau rele), dă naştere la ideea tradiţiei de a arde tămâie în biserică pentru că mirosul pur şi plăcut atrage spirite luminoase, iar mirosul greţos atrage entităţi diabolice. Spiritele se hrănesc de asemenea cu sunet şi culoare, iar acestea pot fi folosite ca mijloc de a le atrage. Marii pictori au ştiut acest lucru, ei au pictat Îngerii în culori strălucitoare, cântând muzica cerească la instrumentele lor aurii.

În Evanghelii se zice: „Sunteţi templul lui Dumnezeu cel viu”. Dacă acesta e crezul nostru, de ce să pătăm acest templu cu impurităţi? Dacă oamenii ar înţelege, în primul rând, cum au fost creaţi, în atelierele lui Dumnezeu, ar fi mai atenţi cu materialul pe care îl folosesc pentru a construi acest templu în care El poate veni şi locui. Faptul că omul mănâncă

carne îl aseamănă mai mult cu un cimitir plin de cadavre în putrefacţie decât cu un templu.

Fiecare creatură, animal sau om, e liber să-şi aleagă alimentele, iar alegerea lui este foarte semnificativă. Dacă vreţi să ştiţi efectele unei diete carnivore, mergeţi la Zoo, priviţi carnivorele şi veţi ştii totul despre ele! De fapt nici nu e necesar acest lucru, fiinţele umane reflectă fiecare specimen animal cunoscut, şi chiar necunoscut la Zoo, ca dinozauri, mamuţi, etc. Veţi vedea singuri că marile mamifere carnivore sunt animale înspăimântătoare care emană mirosuri extrem de puternice, în timp ce ierbivorele au obiceiuri paşnice, pentru că hrana lor nu le face violente şi agresive. Carnivorele sunt făcute iritabile şi violente de dieta lor, şi la fel e şi cu oamenii; cei care mănâncă carne sunt mai brutali şi distructivi decât vegetarienii.

Diferenţa între hrana vegetariană şi carnivoră stă în cantitatea de raze solare pe care o conţin: fructele şi legumele sunt impregnate cu lumină solară în asemenea măsură încât ai putea zice că sunt lumină condensată. Mâncând fructe şi legume, absorbi lumină solară şi nu e implicată materie reziduală. Pe de altă parte, carnea e comparativ săracă în energia solară şi de aceea se strică repede; orice se strică repede este dăunător organismului. Mai există un pericol în a consuma carne. Când animalele sunt sacrificate ele sunt în panică. Această teamă umple glandele cu o secreţie letală care pătrunde în sistemul celui ce mănâncă... cu efecte dezastruoase asupra sănătăţii şi vieţii.

Ziceţi:” Da, dar carnea e aşa de bună!” Iată-vă din nou, gândindu-vă numai la gratificarea personală! Tot ce te interesează e plăcerea ta, tot ce contează e

momentul, chiar dacă el înseamnă masacrul a milioane de animale... şi al tău.

Trebuie să ştiţi că tot ce absorbiţi ca hrană, devine un fel de antenă internă ce captează diverse unde... carnea vă leagă cu zonele inferioare ale lumii astrale şi cu fiinţele ce se devoră ca animale sălbatice. Carnea este o legătură invizibilă cu teama, cruzimea, senzualitatea, lumea animală. Oricine poate vedea spectrul, ar fi tulburat de culorile din aura dumneavoastră.

În sfârşit, este o gravă responsabilitate să iei viaţa unui animal. Nu numai că încalcă porunca „Să nu ucizi!”, ci îi fură animalului şansa de a evolua în existenţa prezentă. A omorî un animal e nu numai a-i lua viaţa, ci şi şansa ce i-a dat-o Natura. Sufletul animal nu e la fel ca sufletul uman, dar totuşi e suflet, iar persoana ce mănâncă carne poartă suflete de animale în jurul ei, ce se manifestă prin ea în mod sălbatic.

În lumea invizibilă, sufletele animalelor omorâte şi mâncate de om se ataşează de el şi cer să fie compensate: „Ne-ai lipsit de posibilitatea de a evolua şi acum tu trebuie să ne dai educaţia ce ne-ai furat-o!”. Aşa se explică de ce mulţi oameni au reacţii animalice şi, dacă încearcă să-şi dezvolte natura superioară, vor fi împiedicaţi să o facă de celulele de animal din interior, care refuză să asculte.

În Geneză se zice că, înainte de cădere, când Dumnezeu crea susţinerea fizică a omului, El a zis simplu: „Priveşte, ţi-am dat toate seminţele purtătoare de iarbă de pe Pământ, şi orice copac pe care e un fruct ce are sâmburi, ţie îţi va fi carne”.

În ceea ce priveşte peştele, problema e diferită. De milioane de ani peştii au existat fără condiţii adecvate

evoluţiei, ei au sistem nervos foarte rudimentar, astfel că s-ar putea spune că mâncându-i, îi facem să evolueze... Pe lângă faptul că peştele conţine un element numit iod, care a fost destinat pentru această epocă.

Mâncarea ce o mâncăm intră în sângele nostru, şi de acolo extrage entităţi care îi corespund în Natură. Evanghelia zice: „Oriunde este stârv, vor fi şi vulturi adunaţi" şi acest adevăr se aplică pe toate planurile: fizic, astral, mental. Dacă doriţi să fiţi sănătos, nu atrageţi vulturi cu stârvuri, pe nici un plan! Cerul nu se va manifesta prin nimeni care e deschis impurităţii fizice, astrale sau mentale. Carnea corespunde unui anumit element în gândurile, sentimentele şi acţiunile noastre. De exemplu, dacă visaţi că veţi mânca carne, trebuie să fiţi foarte atent, pentru că asta înseamnă că veţi înfrunta o tentaţie de un anumit fel, ducând la acte de violenţă, sentimente senzuale şi egoiste, gânduri nedrepte; carnea reprezintă violenţa pe plan fizic, senzualitatea pe plan astral şi egoism pe plan mental.

Tradiţia zice că înainte de Cădere, Adam avea o faţă frumoasă şi strălucitoare, şi era îndrăgostit de animale, care îl respectau şi îl ascultau. După Cădere, el şi-a pierdut faţa pură şi strălucitoare, iar animalele i-au devenit duşmani. Animalele nu au încredere în om, păsările zboară la apropierea lui, toată Creatura se gândeşte la el ca la un duşman şi trebuie să existe un motiv: pentru că a căzut din înălţimile spirituale. Acum el poate să-şi recâştige splendoarea originală, supunându-se legilor Iubirii şi Înţelepciunii, cum o făcea cândva, şi să se reconcilieze cu Creaţia. Când o va face, va aduce Regatul Domnului pe Pământ.

În aparenţă, războaiele sunt cauzate de probleme economice, politice, etc. dar de fapt sunt rezultatul

felului în care oamenii taie animalele. Legea dreptăţii este implacabilă. Omul trebuie să plătească cu sânge, pentru tot sângele vărsat, omenesc sau animal. Milioane de litri de sânge cerând răzbunarea Cerului s-au absorbit în Pământ, evaporarea lui atrage nu numai microbi, ci şi larve şi entităţi mai joase din lumea invizibilă. Aceste adevăruri vă sunt încă necunoscute vouă şi majorităţii oamenilor şi nu vor fi, probabil, acceptate, dar sunt obligat să vi le dezvălui fie că le acceptaţi sau nu.

Şi aşa noi continuăm să ucidem animalele. Nu ne dăm seama că Natura e un organism vast, un sistem a cărui funcţionare e perturbată de uciderea atâtor celule, se creează un dezechilibru şi nu trebuie să fim surprinşi când izbucnesc războaiele. Da, milioane de animale sunt măcelărite de noi pentru consum, fără a şti că în lumea invizibilă aceste animale sunt legate de oameni şi, deci, ucidem oamenii: ucigând animale, ucidem oameni. Toţi vorbesc de a scoate războiul în afara legii, şi să aducem pacea cu orice preţ, dar pacea nu poate rezista pe Pământ cât timp omorâm animalele.

Cap. 6 - Aspectul moral

Oamenii îşi imaginează că trebuie să mănânce mari cantităţi de mâncare pentru a fi puternici şi sănătoşi, dar de fapt, obosiţi sistemul când îl supraîncărcaţi, procesul digestiv este stânjenit, şi, când sistemul nu poate elimina corespunzător, apare boala... Totul din cauza ideii eronate că trebuie să mănânci mult pentru a fi sănătos.

De fapt, puţină foame prelungeşte viaţa. Dacă întotdeauna mănânci cât poţi şi eşti îmbuibat după

fiecare masă, îţi lipseşte energia, eşti greoi şi somnolent şi nu ai chef să faci munca de a te perfecţiona. Dacă, pe de altă parte, părăseşti masa uşor flămând, refuzând alte câteva îmbucături care ţi-ar fi plăcut, corpul eteric, pentru a compensa, merge în zone mai înalte după elementele de care ai nevoie. În loc de a fi flămând, eşti vioi şi uşor, gata de lucru, pentru că corpul eteric a absorbit elementele care sunt superioare mâncării obişnuite. Mâncând pe săturate, dacă sunteţi din cei cărora le place să mănânce în exces, vă dezechilibraţi sistemul şi niciodată nu veţi avea destul.

Pe lângă îngreunarea sistemului când mănânci prea mult, de asemenea împiedicaţi corpul eteric să funcţioneze aşa cum trebuie, ceea ce deschide uşa entităţilor din planul astral inferior: văzând abundenţa de hrană pe care în mod inconştient le-aţi oferit-o, se reped la banchet. După câteva minute sunteţi din nou flămând. Golul este acolo, mereu, întotdeauna cerând mai mult, şi de fiecare dată nedoriţii apar din nou. Voi înşivă sprijiniţi furtul, elementele nedorite înfometate din planul astral inferior fiind bine hrănite pe socoteala voastră. Când zic să părăsim masa uşor flămânzi, chiar asta vreau să zic, pentru că dacă îi refuzaţi sistemului vostru totul, corpul eteric nu poate completa diferenţa. Dar, dacă, să zicem, renunţaţi la 20 grame din fiecare kilogram, atunci din cauza efectului eteric care se adaugă, vă veţi simţi uşor şi dornic de muncă. Veţi zice: „Dar e aşa de tentant să iei!” Ştiu, dar ce ziceţi de puterea voinţei, de hotărârea voastră; acesta e momentul să o încercaţi.

La petreceri şi recepţii trebuie să învăţaţi să refuzaţi, cum fac eu. Ori de câte ori sunt invitat la cină, chiar dacă îi spun gazdei, înainte, să nu prepare nimic

special, ci doar să-mi dea nişte salată, legume şi fructe, nimic mai mult, nimeni nu dă vreo atenţie; şi când văd cât de puţin mănânc, sunt dezamăgiţi. Ar trebui să asculte ce le spun.

De mult am înţeles că, mâncând prea mult, pierdem ceva preţios şi mai subtil decât hrana zilnică de oferit, indiferent cât de suculent e felul de mâncare. Trebuie să învăţaţi să refuzaţi când vi se oferă prea mult, altfel veţi fi prea plin, prea somnoros să faceţi ceva meritoriu, munca spirituală e pusă la o parte şi acolo aşteaptă. Nu dormiţi, e muncă de făcut. Desigur, depinde de fiecare să ştie câtă mâncare să mănânce, nu toţi au aceeaşi capacitate. Am văzut câţiva gurmanzi fenomenali în viaţa mea. Dar voi tot trebuie să ştiţi că prea multă mâncare este dăunătoare sănătăţii. În plus, când mâncaţi mai mult decât e necesar susţinerii, iei de la alţii, şi dacă toţi ar face astfel, ar dezechilibra lumea. Neînţelegeri, revoluţii, războaie au un lucru la originea lor: lăcomia, cupiditatea oamenilor care îşi pot permite să acumuleze tot felul de lucruri, alimente, pământ, obiecte, în dezavantajul altora. Conştiinţa colectivă nu este încă suficient trezită pentru a realiza aceasta, nici ca să prevadă consecinţele lăcomiei excesive.

Nevoia de a lua şi absorbi mai mult decât e nevoie, mai mult decât partea sa, e ceea ce face oamenii să vrea să subjuge totul şi să domine, chiar să-i ucidă pe alţii. Nesemnificativ şi mărunt cum poate să pară, acesta e punctul de pornire pentru toate catastrofele. Trebuie să fim învăţaţi de la cea mai mică vârstă să controlăm, măsurăm şi ordonăm acest instinct; dacă nu, va atinge proporţii uriaşe în fiecare domeniu al existenţei noastre şi va fi pentru noi o sursă de mare nefericire.

Acesta e motivul pentru care un discipol trebuie să înveţe să nu treacă de anumite limite când mănâncă, să se oprească înainte de a se sătura. Neştiind când să se oprească, îşi hrăneşte dorinţele nenaturale şi devine ca oamenii cu prea mulţi bani care vor să posede totul; ei deja au tot ce au nevoie, dar ambiţia lor şi lăcomia sunt astfel încât vor să înghită toată lumea.

Iisus a zis că e mai uşor să treacă o cămilă prin urechea acului decât să intre un bogat în Împărăţia lui Dumnezeu. 2000 de ani această imagine a rămas neexplicată şi dacă nu vedeţi înţelesul ascuns, e o imagine ciudată într-adevăr. De fapt, Iisus se referea nu la corpul fizic, ci la cel astral; corpul astral al unui bogat, corpul dorinţei, când este dilatat de lăcomie excesivă devine o tumoră, una imensă care îl împiedică să treacă prin porţile Împărăţiei, aşa de largi cum sunt ele. Corpul astral al cămilei e mic, dorinţele ei sunt puţine, ea se mulţumeşte cu foarte puţin. Acest lucru îi dă posibilitatea să traverseze deşertul, să meargă mai departe când toţi au renunţat.

Şi astfel, vedeţi, asta e ce se întâmplă; cei care nu gândesc în acest mod, care mănâncă prea mult pe fiecare plan, îşi dezvoltă tumori în corpul astral care îi împiedică să treacă prin porţile spre Iniţiere. Ei, de asemenea fac datorii, luând ceea ce aparţine altora, o atitudine care e împotriva legii lumii spirituale care cere o distribuire a lucrurilor organizată, armonioasă, justă şi echitabilă.

Dacă fiinţele superioare văd că mentalitatea ta e egoistă şi dură, ele nu te vor accepta printre ele, ci vor zice „Stai acolo cu animalele ce se devoră unele pe altele... acolo aparţii”. Chiar dacă te plângi că eşti devorat, nimic nu te va ajuta, va trebui să suferi. Până când vei adopta filozofia marii Filozofii Universale, uşile

Cerului îţi vor fi închise. Tu trebuie să înţelegi că nutriţia nu e numai o problemă de alimentare fizică, aceleaşi legi există şi în domeniul gândurilor şi sentimentelor. Îndrăgostiţii care mănâncă până la saţietate îşi formează tumori pe corpurile lor astrale, care vor închide porţile Cerului pentru ei. Dovadă că Cerul nu este cu ei e că ei sunt curând dezgustaţi, inspiraţia îi părăseşte, ei se despart sau chiar se ucid unul pe celălalt.

Acum, părăsiţi ideea că trebuie să mâncaţi mult pentru a fi sănătoşi. O mamă ar trebui să-şi înveţe copilul să măsoare lucrurile cu atenţie, să înţeleagă că, luând prea mult pentru el, lipseşte pe altcineva de acel ceva, dacă nu pe plan fizic atunci pe planurile astral sau mental. Trebuie să ne gândim la alţii. Câţi dintre noi îşi împart bogăţia după ce o dobândesc, vreau să zic bogăţia gândurilor şi sentimentelor? Când sunteţi într-o stare minunată, când vă simţiţi bogat şi fericit în legătură cu ceva ce vă provoacă bucurie, vă gândiţi să împărtăşiţi acea bogăţie celor de lângă voi, care sunt nenorociţi, sau o păstraţi toată? Când debordaţi de fericire, daţi puţin din această abundenţă şi ziceţi:” Dragi fraţi şi surori din lume, ce am eu e aşa de abundent şi minunat că vreau să o împărtăşesc cu voi; luaţi puţin din această fericire, din această bucurie, din această lumină!”

Dacă puteţi face asta, dacă conştiinţa vă e dezvoltată suficient ca să simţiţi astfel, atunci numele vostru va fi înscris în registrele cereşti ca fiind inteligent şi iubitor. Ceea ce dai va fi creditat în contul tău de unde vei lua când ai nevoie, iar bucuria ta rămâne întreagă, nimeni nu ţi-o poate lua pentru că ai pus-o la loc sigur. În plus dacă te vei observa, vei vedea că atunci când ai o bucurie şi o ţii pentru tine, i

se va întâmpla ceva , fiinţele răuvoitoare din lumea invizibilă (care urmăresc constant) ţi-o iau prin cineva sau ceva apropiat ţie.

Îţi pierzi bucuria pentru că nu te-ai gândit să o dai lui Dumnezeu, Mamei Divine zicând: „O, Doamne! O, Hrană Divină, sunt prea prost să ştiu cum să împart această bucurie aşa că ţi-o dau ţie să o împarţi cum crezi că e potrivit”. Ei vor vedea-o şi o vor depune în băncile cereşti. Astfel, nu numai că vei fi ajutat, dar faci să beneficieze întreaga lume.

De acum înainte, nu uita să păstrezi în limite rezonabile mâncarea ce o mănânci şi nu uita că mâncatul nu e doar fizic. În plus dacă înveţi să mănânci conştient şi cu dragoste, chiar dacă reduci din cantitate , vei extrage o cantitate incredibilă de energie. O singură bucăţică mâncată aşa dă suficientă energie pentru a trimite un tren în jurul lumii...

Cap. 7 - Postitul

I. Postitul ca purificare

Ştiţi că atunci când mâncaţi, sistemul vostru absoarbe ce îi este necesar şi încearcă să se debaraseze de ce e străin sau dăunător. Sistemul nu poate face această eliminare când e supraîncărcat sau când mâncarea ce îi este dată conţine prea multe impurităţi. Reziduurile atunci se acumulează în diferite organe, mai ales în intestine. Cum putem distinge hrana pură de cea impură? Hrana care putrezeşte repede şi lasă multe rămăşite în sistem nu este pură, chiar dacă e spălată şi gătită. Hrana care nu se degradează repede, ca fructele şi legumele care sunt pline de energie solară, e pură. Chiar şi când e pură, hrana lasă în urmă multe reziduuri în sistem, şi de

aceea Iniţiatul recomandă postul din când în când pentru a elibera corpul fizic de impurităţi. Postitul e recomandat de Natură, animalele ştiu instinctiv că trebuie să postească şi ele mănâncă iarbă pentru a le purifica atunci când sunt bolnave.

Când mobila e acoperită de praf o ştergeţi, dar când se pune problema de a ne curăţa propriul organism cel puţin o dată pe săptămână astfel că milioane de muncitori, celulele corpului nostru, să poată să se odihnească, nu faceţi nimic. Câteodată aveţi febră, vă curge nasul, erupţii pe piele; este o purificare. Oamenii sunt prea încăpăţânaţi să se purifice singuri, iar organele sunt obligate să o facă singure.

Eu sugerez 24 de ore de post în fiecare săptămână; 24 de ore nu consumaţi nimic altceva decât apă fierbinte. În acest timp lucraţi spiritual, vă gândiţi la fiinţele superioare, ascultaţi muzică bună şi citiţi cărţi ce inspiră, pentru a vă purifica gândurile şi sentimentele ca şi corpul fizic. Dacă faceţi acest lucru regulat veţi constata că reziduurile ce le evacuaţi nu au nici un miros; nu fiţi şocat, gândiţi la mine pe moment ca la un doctor; dacă reziduurile eliminate de intestine şi prin transpiraţie au un puternic miros neplăcut, puteţi fi sigur că sau sunteţi bolnav sau veţi fi, fizic sau psihic. Veţi răspunde că mirosul depinde de hrana ce o consumaţi; nu, dacă vă veţi urmări cu atenţie, veţi vedea că atunci când sunteţi anxios sau supărat, furios sau gelos, mirosul se schimbă. Mirosul unei persoane este foarte revelator.

Primesc foarte multe scrisori (mai ales de la femei) zicând: „Eu vreau să postesc, dar când o fac devin urâtă!”. Da, poate la început, dar asta dovedeşte doar prezenţa unui mare refuz de care trebuie să

scăpăm. La început puteţi avea şi dureri de cap, palpitaţii, senzaţii de leşin, dar nu aveţi de ce vă teme, e normal. Nimeni nu a murit din a posti din când în când, dar mii şi mii mor din supraalimentare. Poate fi nou şi deranjant pentru sistem la început, dar e doar momentan, şi de fapt e un semn bun.

Dacă puteţi suporta puţină neplăcere şi să continuaţi postul, veţi vedea că în o zi sau două tulburările interne dau loc unei linişti extraordinare. Nu trebuie să judecaţi postitul după primele efecte, nu e implicat nici un pericol; dimpotrivă, oamenii care sunt tulburaţi sunt chiar cei care au cea mai mare nevoie de post, tulburarea e dată de reziduurile supraabundente vărsate în sânge. Oamenii cred că postul îi slăbeşte şi le dă un aspect nesănătos, ceea ce poate fi adevărat la început, dar când devii mai uşor, pielea ţi se luminează şi eşti mai plăcut la privire. Dacă nu cunoşti limbajul Naturii, te poţi speria de moarte de un mic disconfort. Crezi:” Cu aceste palpitaţii pot să mor, mă simt slăbit!” şi începi să mănânci din nou, congestionându-ţi sistemul cum a fost la început. Cum perturbările dispar când începi să mănânci, tragi concluzia că ai avut dreptate la întreruperea postului, dar nu e aşa.

Oamenii care sunt serios interesaţi de post, trebuie să înveţe să gândească altfel. Dacă sunt tulburaţi, nu trebuie să acorde atenţie, ci să continue până încetează tulburările, ceea ce va fi în scurt timp. Tulburările sunt rezultatul Naturii ce încearcă să elibereze organismul de depuneri, iar cel mai bun lucru e să aşteptăm până se face acel lucru. Refuzând să aştepţi, faci aceeaşi greşeală ca oamenii care iau pilule pentru a opri febra. Aceasta îi poate face să se simtă mai bine pe moment, dar a coborî febra pregăteşte

calea pentru o boală mult mai serioasă. E mai bine să lăsăm sistemul să reacţioneze singur.

Când sistemul este supraîncărcat, reacţionează făcând tot ce se poate pentru a elimina reziduurile şi acest proces de a te dizolva şi elimina vă dă temperatura, e curăţirea interioară. Cum puteţi ajuta sistemul să o facă? Dacă beţi apă, apă fierbinte. Câteva ceşti succesive vor coborî febra imediat: canalele se dilată şi sângele circulă liber, ducând impurităţile afară din corp pe canale normale...

Apa fierbinte e esenţială când postiţi. Aduceţi-o la punctul de fierbere ca să ucideţi germenii şi lăsaţi-o să se aşeze. Când spălaţi vasele cu apă rece, farfuriile sunt încă unsuroase; apa fierbinte e necesară şi în organism pentru a dizolva substanţe pe care apa rece le lasă intacte, şi le scoate din organism prin pori, rinichi, etc. şi veţi fi întinerit. Aţi putea bea apă fierbinte în fiecare zi, înainte de micul dejun; este un excelent remediu împotriva arteriosclerozei, reumatismului, etc.

Apa fierbinte poate să nu fie apetisantă la început, dar puţin câte puţin veţi începe să simţiţi că devine o plăcere. Apa fierbinte este un remediu excelent, dar e aşa de simplă, ieftină, că nimeni nu o ia în serios. Unul din fraţi s-a vindecat de o boală nevindecată de un doctor. Când postiţi, corpul vostru eteric lucrează pentru a aduce puritatea corpului fizic, mai multe elemente subtile, veghează asupra corpului fizic şi îi redă energia când e nevoie; postul face corpul eteric să lucreze, timp în care corpul fizic se odihneşte. Dacă postul ţine prea mult, corpul eteric e epuizat, are de rezolvat prea multe. Corpul fizic şi cel eteric sunt parteneri şi dacă doar unul lucrează, balanţa e dezechilibrată.

V-am spus că una din cele mai importante reguli de nutriţie e de a înceta să mâncaţi înainte de a fi sătui. De ce? Pentru că dacă vă ridicaţi de la masă încă flămând, sistemul vostru reacţionează la această insuficienţă, iar corpul eteric asigură ceea ce lipseşte; de aceea dacă aşteptaţi puţin, nu vă mai e foame şi vă simţiţi mult mai bine decât dacă aţi fi mâncat pe săturate. Totdeauna părăsiţi masa uşor flămânzi. Oamenii cred că e mai bine să mănânci mult, dar nimic nu te face să îmbătrâneşti mai repede decât a-ţi încărca stomacul. Şi când zic uşor flămânzi, aşa e.

Dacă vă lipsiţi sistemul de ceva ce are nevoie o perioadă lungă de timp, corpul eteric nu poate avea grijă de el, dar dacă mâncaţi puţin mai puţin decât obişnuiţi, vă veţi simţi mai uşor şi mai binedispus din cauza elementului eteric adăugat. Dacă mâncaţi prea mult, vă simţiţi greoi şi somnoros. De ce? Pentru că somnul e necesar în timp ce corpul eteric eliberează sistemul de hrana împovărătoare. Dacă surplusul trebuie îndepărtat, de ce să-l mai acumulăm?

Credeţi că ceea ce vă spun nu este foarte important şi cu siguranţă nu e un subiect iniţiatic, dar dacă părăsiţi masa de fiecare dată simţindu-vă uşor gol, dacă postiţi şi beţi apă fierbinte din când în când, veţi vedea binefacerile extraordinare chiar şi în viaţa dvs. spirituală.

Voi adăuga câteva cuvinte despre cum trebuie să terminaţi un post care a durat câteva zile... dacă mâncaţi normal brusc, poate fi fatal. Prima zi, luaţi câteva căni de bulion; ziua a doua, supă şi biscuiţi; a treia, începeţi să mâncaţi normal, dar nu prea mult. Astfel, nu riscaţi nimic; după un asemenea post sunteţi plin de sentimente şi revelaţii noi, subtile şi minunate, vă simţiţi şi arătaţi mai tânăr, mai liber, ca şi cum ceva

greu din sistemul dvs. a fost ars odată cu impurităţile. Frica şi ignoranţa au împiedicat oamenii să postească şi să se regenereze.

II. Postul ca formă de hrană

Problema postului e mult mai amplă decât pare a fi. Omul atrage nenorocirile asupra lui din cauza impurităţii din el, rămasă din vieţile anterioare. Fiecare păcat, greşeală şi-au lăsat semnul, drojdia încă acolo. Postind, eliminaţi aceste impurităţi, iar lumina poate străluci, făcându-vă să vă simţiţi mai uşor şi mai fericit. Din acest motiv, marii Învăţători spirituali din toate religiile au recomandat întotdeauna postul.

A posti nu înseamnă a te lipsi, ci e mai puţin o formă de renunţare decât de hrănire. Când corpul fizic e lipsit de hrană, celelalte corpuri (eteric, astral, mental) trebuie să muncească. Există un principiu în fiecare om ce îl obligă să facă un efort pentru a se împiedica să moară, iar când corpul fizic nu e hrănit corect, alarma se întinde la entităţile din zonele superioare pentru a veni în ajutor cu elemente mai fine din atmosferă. Dacă persoana care posteşte îşi întrerupe respiraţia în acel moment, pentru o secundă, entităţi din zone şi mai înalte vor aduce cea mai înaltă formă de hrană.

Iniţiaţii ne spun că primul om s-a hrănit cu foc şi lumină. În cursul involuţiei omului, a căzut tot mai jos în materie, iar nevoile lui au devenit treptat mai grele şi mai dense până a fost obligat să se hrănească aşa ca azi. De aceea, Iniţiaţii, realizând că modul în care mâncăm acum e rezultatul involuţiei, fac toate încercările să ne întoarcem la starea originară a omului, învăţându-ne cum să captăm şi absorbim elementele cele mai subtile şi fine. Ei îşi controlează

consumul, ca şi când, temporar, ar respinge mai întâi stomacul şi apoi plămânii, pentru a-şi elibera gândurile. Acest lucru necesită disciplină îndelungată, chiar în India foarte puţini au control asupra respiraţiei. Cei care au acest control, pot zbura în Akasha, eterul cosmic şi să dobândească cunoaştere totală, pentru că ei sunt liberi.

Omul a coborât din zonele celeste prin involuţie. Cum a coborât în materie şi a intrat în zonele reci la periferie, corpul lui a devenit mai greu şi mai dens până a devenit corpul fizic ce îl ştim. Facem la fel iarna când punem haine mai groase pentru a ne proteja de frig. Acum, înainte ca omul să o ia pe calea ascendentă înainte de a se întoarce sus, el trebuie, simbolic vorbind, să scape de tot ce îl trage în jos. Postul este mijlocul de a deveni uşor din nou, de a-şi redobândi puritatea şi uşurinţa.

Scopul postului totuşi, nu e doar de a te abţine de la hrana fizică, ci şi de la anumite sentimente, gânduri negative. În loc să vrem mereu să absorbim, înghiţim, acumulăm, să luăm prea mult din toate, trebuie să învăţăm să renunţăm, să fim detaşaţi. Această acumulare ne face să mergem în jos. Fiecare gând, sentiment, dorinţă care nu e de natură sentimentală ne trage în jos. Avem nevoie de soarele cald şi să fim noi înşine. Când am respins toate acumulările inutile în noi, atunci ne vom simţi transformaţi, aduşi la viaţă de suflarea divină.

Dacă veţi continua să acumulaţi lucruri în cap sau inimă, nu mai aveţi loc pentru Dumnezeu şi îngerii lui. Să nu înţelegeţi greşit; eu nu zic să nu vă folosiţi de stomac, plămâni, intestine; nu distrugându-vă corpul fizic veţi înţelege adevărul. Corpul trebuie să fie intact,

cap, inimă, plămâni, stomac, etc. Important este să fie în armonie; acesta este scopul postului.

Cap. 8 - Comuniunea sfântă

Un lucru esenţial la biserica creştină e sacramentul Sfintei Comuniuni, deşi nu Iisus a fost cel care a fondat această instituţie. Geneza zice că, secole înainte de Iisus, Melchisedek, preot al celui Prea Înalt, a venit să-l întâmpine pe Abraham cu pâine şi vin. Dar comuniunea nu trebuie limitată la a înghiţi, din când în când, câteva pişcoturi binecuvântate de preot. Fiecare din noi e un Mare Preot, e vocaţia noastră să ne înfăţişăm înaintea celulelor noastre, în fiecare zi, ca oficiant ce le aduce pâine şi vin. Dacă jucaţi acest rol conştient, celulele vor primi o reală comuniune, adică elementul sacru le va sanctifica munca, iar bucuria ce o simt în faptul că pot să-şi facă munca, se va reflecta în voi. Pentru a înţelege misterul Cinei Domnului, trebuie să începeţi cu mâncarea, cu hrana. Desigur, toate exerciţiile spirituale, respiraţie, contemplaţie, identificare sunt o formă de comuniune, dar pentru a înţelege, trebuie să începeţi înţelegând nutriţia. Nu e uşor pentru toţi să mediteze sau să contemple, oamenii pot să nu aibă condiţii sau ocazii bune, sau chiar darul. Dar toţi mănâncă şi în fiecare zi. Felul în care înţelegeţi comuniunea e să începeţi pe plan fizic.

Pentru a comunica se face un schimb: dai ceva şi primeşti ceva în schimb. Zici că tot ce faci când mănânci e să iei, dar greşiţi, de asemenea daţi ceva. Dacă nu, nu comunicaţi. Denumirea adevărată e de schimb divin. Eucaristul Sfânt îţi aduce binecuvântare, dar dacă iei fără a da dragoste şi respect, nu e comuniune, e necinstit. Când iei, trebuie să dai. Dacă

dai cu dragoste şi respect credinţa ta, vei primi elementele divine. Cei care se împărtăşesc din Sfântul Eucarist fără această atitudine sfântă, nu se vor transforma niciodată, pentru că nici un obiect nu acţionează asupra noastră, ci încrederea şi dragostea ce o punem în obiect ne influenţează.

Pentru a comunica cu Dumnezeu, trebuie să-i dai Lui dragostea, gratitudinea, loialitatea. Nu că El ar avea nevoie de orice I-ai putea da tu, El e aşa de bogat că nu ar avea nevoie de nimic, ci eşti tu cel care, vrând să-i dai ceva din inimă şi suflet trezeşti anumiţi centri spirituali, iar calităţile şi virtuţile divine încep să curgă abundent.

Acum să ne întoarcem la nutriţie. Chiar şi când găteşti o masă trebuie să te gândeşti când atingi mâncarea că o impregnezi cu dragoste. Vorbeşte cu ea:” Tu care îmi aduci viaţă de la Dumnezeu, te iubesc şi te apreciez, ştiu ce bogăţie extraordinară e în tine. Am o familie, milioane de locuitori în mine pe care să-i hrănesc, aşa că te rog dă-le ceva din viaţa abundentă pe care o ai”. Dacă îţi formezi obiceiul să vorbeşti astfel mâncării când mănânci, ea se va transforma în putere şi lumină, pentru că tu comunici cu Natura.

E inteligent să crezi că doar când primeşti Sfântul Eucarist comunici cu Dumnezeu? Totul depinde de faptul dacă eşti conştient sau nu că El şi-a pus viaţa în mâncarea pe care o mănânci. Când o mănânci în aceste condiţii eşti ca preotul care a binecuvântat pâinea şi vinul şi în fiecare zi când mănânci, intri în comunicare cu viaţa divină.

Cred în înţelegerea şi respectarea lucrurilor sacre şi de aceea vă invit să practicaţi aceste lucruri. Ştiu că vine timpul când fiecare din noi va fi preot în faţa Eternului. Preot e cel care înţelege creaţia lui

Dumnezeu, care o iubeşte şi o onorează cu toate creaturile ei. Preot e cel dedicat lui Dumnezeu; El e mai presus de toate, nu primeşte ordine de la nimeni, nu poate fi luat cu forţa şi închis într-un pişcot pentru toţi. De ce să-l forţăm, când El intră de bunăvoie în mâncarea noastră în primul rând? Nu-i place să fie obligat. Adesea când credem că El e aici, El nu e. Exagerând importanţa Sfintei Comuniuni, oamenii au neglijat importanţa hranei, nutriţia noastră zilnică şi comuniunea. Am uitat că această mâncare ne leagă de Dumnezeu. Doresc să vă deschid ochii asupra faptului că mâncarea ce o mâncaţi este tot aşa sacră ca şi Gazda, pentru că este Natura pe care El a preparat-o cu chintesenţa lui. Poate binecuvântarea unui preot adăuga ceva la asta?

Biserica a informat oamenii aşa greşit că acum e greu să-i faci să înţeleagă minunile pe care Dumnezeu le-a creat. Ce au creat ei, dar ce a creat El... ei sunt mai presus de asta. Dacă întrebaţi un preot el nu va zice că se consideră superior lui Dumnezeu, dar în practică e exact ca şi când s-ar plasa deasupra. În loc să zică: „Respectaţi viaţa, copii, pentru că totul e sacru, totul în Natură e talisman pe care El l-a pus pentru noi”, contează biserica, comuniunea, rozariul, etc.

Nu micşorez rolul preoţilor, sau a comuniunii, eu vreau să deschid noi orizonturi pentru voi, ca voi să vedeţi că Sfânta Comuniune este un act indispensabil care trebuie repetat în fiecare zi. Comunicând de 2-3 ori pe an, ce credeţi că se schimbă în voi? Nimic, să vibreze cu tine şi viaţa ta, te bucuri întorcându-te la ea; a devenit acasă.

La fel şi la mâncare. Curios, nimeni nu se gândeşte că mâncarea are nevoie să fie tratată într-un anumit

fel pentru a se forma o legătură între voi, ca ea să fie familiarizată cu tine şi nevoile tale. Înainte de a fi pusă pe masă, a fost mânuită şi împachetată de tot felul de dacă (celelalte) celulele voastre rămân aceleaşi, veţi rămâne ceea ce sunteţi. Pentru a schimba corpul, corpul fizic care e aşa de încăpăţânat, trebuie să faci eforturi să-l transformi în fiecare zi cu tot gândul, dragostea, credinţa şi în final această carcasă veche şi dură va începe să vibreze. Ritualurile religioase instituite de biserică nu trebuie să ascundă religia. Adesea ne limităm la o viziune îngustă a religiei şi lăsăm tot restul în umbră. Ce bine face dacă religia căreia îi aparţii ascunde creaţia lui Dumnezeu şi îi împiedică pe oameni să se întoarcă la El?

Cap. 9 - Înţelesul binecuvântării

Azi, cea mai mare parte a alimentelor ce le mâncăm a fost otrăvită cu tot felul de produşi chimici. Practic, e imposibil să găseşti ceva comestibil care să fie realmente proaspăt şi pur. Fructele şi legumele sunt cu fertilizatori, peştii sunt în ape poluate; cât timp vor mai putea oamenii să supravieţuiască într-o asemenea lume? Totuşi tot de ce pare să le pese sunt afacerile şi profitul, iar dacă murim sau nu otrăviţi, prezintă puţin interes.

E important ca noi să ştim că hrana noastră poate fi afectată, alterată de modul nostru de a gândi la ea în timp ce o mâncăm. Raţiunea rugăciunii, scopul binecuvântării înaintea mesei o să ne situeze în cea mai bună condiţie pentru a primi hrana. Rugăciunile şi binecuvântările nu pot adăuga nimic Hranei ca viaţa sau forţa vitală, acest lucru deja a fost făcut de Dumnezeu şi slujitorii săi, soarele, vântul, stelele, apa,

pământul. Dacă am putea adăuga viaţă hranei prin simpla binecuvântare, de ce să nu binecuvântăm o bucată de lemn sau piatră sau metal şi s-o mâncăm? Nu, binecuvântarea nu poate adăuga viaţă hranei.

„Atunci ce rost are să binecuvântam hrana?” veţi întreba. Da, cuvintele şi gesturile binecuvântării sunt importante pentru că ele învelesc hrana în fluide şi emanaţii subtile care umplu pe oricine le mănâncă cu armonie şi corpurile sale subtile vor putea accepta bogăţiile pe care le conţine hrana.

Când doi oameni se întâlnesc, la început ei vibrează diferit, nu e întotdeauna uşor să fii armonios de îndată. Totuşi, cum trece timpul, ei încep să facă schimb şi are loc un fel de rezonanţă care îi face să vibreze la unison. E la fel şi cu mâncarea; dacă mănânci distrat, fără pregătire, mâncarea rămâne străină, dar dacă stabileşti o relaţie cu ea la început, va avea un efect total diferit. Aţi văzut cum ţin un fruct în mâini înainte de a-l mânca; o fac pentru a-l încălzi, a-l familiariza cu mine şi să-i fac corpul eteric să i se deschidă spre mine şi să mă hrănească.

Când vrei să îmblânzeşti un animal sălbatic, mai întâi încerci să te împrieteneşti cu el; zâmbeşti şi îi vorbeşti blând. Animalele, plantele, chiar şi oamenii au nevoie să simtă dragoste înainte de a accepta să fie îmblânziţi. La fel e cu mâncarea şi de asemenea cu medicamentele; trebuie să lucrezi asupra materiei eterice înainte ca ea să poată acţiona favorabil asupra sistemului tău. O piatră în mână, dacă e făcută să vibreze în mod prietenos devine protectoare, poate chiar să te vindece. Şi această lege există în toate domeniile.

Când cumperi o nouă pereche de pantofi, la început sunt prea strâmţi şi ţepeni; dar puţin câte puţin

se lasă şi devin purtabili; au fost folosiţi de tine. Când te muţi într-o casă nouă, o cameră străină; la început te simţi nelalocul tău; eşti străin acolo. În timp, începe să vibreze cu tine şi viaţa ta. Te bucuri întorcându-te la ea; a devenit acasă.

La fel şi la mâncare. Curios, nimeni nu se gândeşte că mâncarea are nevoie să fie tratată într-un anumit fel pentru a se forma o legătură între voi, ca să fie familiarizată cu tine, cu nevoile tale. Înainte să fie pusă pe masă, a fost mânuită şi împachetată de tot felul de oameni, sunteţi străini, nu există nici o legătură. Dar dacă culegi un fruct şi îl ţii în mâini cu drag, cu respect, va începe să vibreze diferit, va deveni prietenul tău. Secretul de a face mâncarea să dea tot ce are mai bun e de a o încălzi, de a o umple cu dragostea ta înainte de a o mânca. Se va deschide ca o floare şi îţi va da parfumul. Dacă nu-ţi place mâncarea dinaintea ta, nu o mânca, pentru că îţi va fi duşman şi sistemul tău nu o va putea absorbi. Niciodată nu mâncăm mâncarea ce ne displace.

Acum încercaţi acest exerciţiu: luaţi un fruct în mână şi mental, vorbiţi-i. Cum faceţi asta, ceva din măr este transformat şi când îl mâncaţi, vă va da cea mai bună parte din sine şi vă va hrăni în toate felurile. Există o putere în voi care a fost mereu acolo, a supravieţuit secole de inerţie şi stagnare. Dacă începeţi să faceţi aceste exerciţii, să meditaţi şi să vă rugaţi, această putere va începe să se mişte. Concentraţi-vă pe dorinţa de a adăuga ceva în plus vieţii dvs., ceva mai subtil şi pur decât orice aţi ştiut vreodată.

Cap. 10 - Scopul mâncatului

Fructele şi legumele pe care le mâncăm sunt pline de energie solară concentrată. Trebuie să învăţăm cum să extragem această energie şi să o trimitem centrilor, ca sistemul să o distribuie. Acest lucru poate fi făcut doar gândind, participând în gând când mănânci; numai prin gând conştient şi concentrat veţi face mâncarea să elibereze această energie închisă. Procesul e la fel ca într-un centru nuclear. De fapt, dacă aţi şti cum să mâncaţi câteva îmbucături ar fi suficiente pentru a extrage destulă energie pentru a mişca tot universul.

Procesul fisiunii nu e limitat doar la stomac, el are loc şi în plămâni şi în creier. În creier? veţi întreba. Da, un Iniţiat adâncit în meditaţie, extaz trimite curenţi şi unde şi flăcări în spaţiu. De unde vine toată această energie? Din creier. Şi totuşi greutatea mesei rămâne aceeaşi. Câteva particole de materie se dezintegrează în creier iar această dezintegrare eliberează energia psihică pe care o trimite în lume.

Oamenii de ştiinţă contemporani cred că ei au făcut descoperirea fisiunii, sau a scindării atomului, dar procesul a fost cunoscut Iniţiaţilor de mii de ani. Ei nu şi-au dezvăluit cunoştinţele din cauza pericolului, ei ştiau că omul nu e încă stăpân al instinctelor sale şi că va folosi această descoperire pentru a distruge lumea, ceea ce s-a şi întâmplat. În viitor, când oamenii vor fi mai evoluaţi şi vor avea acces la marile mistere ale Naturii, ei vor şti cum să extragă energie din ocean, aer, minerale, copaci, etc. şi vor putea avea realizări uimitoare.

Pe moment, ar fi suficient să-şi dea seama câtă energie se poate obţine din mâncare, gândind într-un anumit mod în timp ce mănânci. Nutriţia nu e altceva decât un război între organismul uman şi materie,

elementele de asimilat: ceea ce e acceptabil e asimilat, restul e respins. Ca sistemul să absoarbă hrana corect, trebuie să descompună hrana, pentru a construi trebuie mai întâi să distrugi. Acest lucru se face automat, inconştient, dar participând în gând într-un anumit fel putem acţiona asupra mâncării pentru a o face să se deschidă şi să ne permită să extragem energia de care avem nevoie pentru a ne realiza munca materială şi spirituală.

Omul mănâncă, toate creaturile mănâncă, dar ce mănâncă? Toţi ştiu de ce, e pentru a trăi. Dar e acesta singurul motiv? Există mai mult de un motiv, scop, în tot ce facem, şi a mânca e mai mult decât a rămâne în viaţă.

Râmele mănâncă solul şi făcând asta îl fertilizează înainte de a-l elimina, îi dau noi calităţi. La fel e cu noi şi mâncarea ce o mâncăm. Oamenii sunt mai evoluaţi decât materia, hrana, sunt dotaţi cu viaţă şi puterea de a gândi şi simţi şi trecând mâncarea în corpul lor ei o transformă în ceva mai viu, mai rafinat, mai spiritual.

Toate creaturile, plantele, animalele, oamenii fac materia cu care se hrănesc să evolueze, pentru că o impregnează cu noi elemente. Este datoria fiecăruia din Natură să hrănească domeniul de sub el astfel să poată evolua. Aşa se întâmplă şi cu noi, sunt fiinţe deasupra, mai sus şi mai avansate decât noi, a căror menire e să ne devore, ca noi să putem fi transformaţi. Viaţa e o serie neîntreruptă de schimbări între limitele organică şi anorganică, schimburi care au loc la fiecare nivel. Astfel oamenii care sunt mai inteligenţi îi educă pe ignoranţi, cei care sunt buni şi generoşi au grijă de delicvenţi şi criminali, cei puternici îi ajută pe cei slabi, cei bogaţi dau săracilor... De ce? De dragul evoluţiei, pentru ca aceia ce sunt în urmă să avanseze.

Pentru ca evoluţia să aibă loc, trebuie să existe un schimb între doi poli opuşi. Acesta e motivul real pentru a mânca, motivul din spatele nevoii de nutriţie. Inteligenţa Cosmică ar fi putut, fără îndoială, să găsească alte mijloace să-şi facă creaturile să evolueze, dar El a ales aceasta. Pentru a evolua, fiecare creatură trebuia să fie absorbită mai sus decât ea. Vedeţi, oamenii şi râmele au aceeaşi datorie, ei sunt colaboratori fie că îşi dau seama sau nu. Înainte de a coborî pe Pământ, ei au semnat contracte, promiţând să muncească pentru a transforma, a-i da viaţă.

Corpul uman e alcătuit din particole de materie care, când moare corpul, se întorc la cele patru elemente: pământ, apă, aer, foc. Dacă în timpul vieţii omului aici pe Pământ, aceste particole devin mai vii şi inteligente, mai expresive, vor fi folosite pentru a forma creaturi de un ordin mai ridicat; dacă ele, în schimb, au degenerat în loc de a se ameliora din cauza vieţii de animal sau criminal pe care corpul a dus-o, atunci vor servi să formeze doar creaturi inferioare, naturi din cele mai grosiere si animale. Acum vedeţi cât de departe merg responsabilităţile umane?

Omul este răspunzător în timpul vieţii pe pământ şi chiar după moarte, de particolele de materie din corpul său, dacă ele sunt impregnate cu lumină, dragoste, bunătate şi puritate sau dacă sunt impregnate cu vibraţii rele, emanate de egoism, activităţi criminale sau viaţă degenerată. Chiar după moarte, el continuă să fie responsabil. Nu va fi urmărit de nimeni pentru crimele comise, datoriile făcute; cum ar fi prins? Moartea rezolvă multe probleme în lume, dar pe de altă parte ea nu ajută la nimic, omul e responsabil pentru gândurile rele, sentimentele rele, acţiunile rele.

Acesta e adevărul, deşi majoritatea dintre noi nu suntem conştienţi de asta şi nu avem idee cât de departe merge responsabilitatea noastră.

Mâncatul, băutul, respiratul, munca, în fiecare din activităţile noastre putem transforma materia umplând-o cu ce avem, adică îi dăm mai multă viaţă, mai multă dragoste, mai multă inteligenţă şi lumină. Plantele se hrănesc cu minerale şi făcând asta le ridică la nivelul de plante; animalele mănâncă plante şi le ridică la nivelul de animal; oamenii mănâncă animale şi le ridică la nivel uman. Întrebarea pe care nu aţi pus-o niciodată e: cine mănâncă oamenii?

Două feluri de creaturi se hrănesc cu fiinţe umane. Aşa cum unii oameni mănâncă , nu animale , ci produse animaliere ca lapte şi ouă, aşa entităţi invizibile mănâncă nu fiinţe umane, ci emanaţii ale lor, gânduri şi sentimente. Depinzând de faptul dacă ele sunt bune sau rele, adică gânduri înălţătoare sau josnice, sentimente nobile sau grosiere, ele servesc să hrănească fie îngeri, fie entităţi josnice. Trebuie să înţelegeţi în ce fel îngerii hrănesc arhanghelii, aceştia principalităţile şi aşa mai departe până la Serafim a cărui emanaţie e hrană pentru Dumnezeu.

Din cele mai vechi timpuri, Iniţiaţii au ştiut că ştiinţa lor va fi greşit interpretată de neiniţiaţi, de mase, şi aşa au îmbrăcat fiecare mare adevăr, fiecare revelaţie în imagini de descifrat doar de cei pregătiţi suficient. De exemplu Biblia zice că lui Dumnezeu îi face plăcere dulcele miros de sacrificiu şi ofrande arzând, înseamnă asta că îi place mirosul de friptură, sau nu e mai degrabă o imagine pentru a ne arată că emanaţiile spirituale venite dintr-un sacrificiu oferit Lui îi servesc ca hrană pentru toate entităţile superioare, inclusiv Dumnezeu. Pentru că şi El acceptă hrana. Cum

sunteţi creaţi după imaginea lui şi mâncăm, trebuie că şi El mănâncă. Poate nu exact în acelaşi mod, cu dinţii, stomac şi intestine. El e aşa pur şi aşa sublim că nu ni-L putem imagina mâncând. Dar ar fi acest lucru menţionat în Biblie dacă nu ar fi un adevăr profund ascuns în spatele imaginii?

Sarcina omului e să absoarbă materie şi să-i dea viaţă, trecând-o prin corpul lui. Acesta e adevăratul scop al mâncatului.

Toată omenirea mănâncă de milioane de ani şi puţin câte puţin lumea s-a schimbat, mai ales pentru că sunt aşa de mulţi oameni conştienţi, făcându-şi munca aşa de generos încât mănâncă şi de 5-6 ori pe zi; contribuind la transformarea materiei.

Lumea ar trebui să răsplătească şi să încurajeze asemenea oameni pentru munca lor. Gândiţi-vă la toţi acei porci, curcani, pui şi iepuri care dispar datorită lor! Asemenea nerăbdare de a îmbunătăţi lumea, ce aberaţie! În timp ce săracii vegetarieni cu frunzele lor de salată, cum să-i pui pe piedestal?

De fapt nu e o problemă de a introduce materie în stomac ci de a o face să treacă prin plămâni, inimă, creier. Viaţa nu stă neclintită odată ce am primit-o, ea curge înainte şi noi primim constant mai multă viaţă, mereu nouă, proaspătă. De aceea, nu doar mâncând îmbunătăţim materia, ci prin acţiunile noastre, felul în care vorbim, privim, mergem, muncim; da, nutriţia cuprinde şi toate aceste lucruri. Pentru a servi creaţia, a fi folositor lumii introducând un element divin în ea, trebuie să avem o viaţă perfectă şi să fim impregnaţi cu lumină, astfel ca vieţile noastre să umple pe toţi şi toate din jurul nostru cu lumină. Şi atunci, acest ideal de a face tot cu ce venim în contact, mai viu şi luminos, mai frumos, deci transformat, ne va

transforma şi pe noi. În noi va fi o mobilizare totală, iar lumea invizibilă ni se va alătura ca să putem învinge.

Cap. 11 - Legea interschimburilor

E surprinzător de observat că oamenii care se mândresc că ştiu marile mistere ale Creaţiei, au trecut cu vederea un proces aşa important ca nutriţia, alimentaţia zilnică pe care Dumnezeu a umplut-o cu dragostea şi înţelepciunea lui. Dacă ar trebui să studiaţi legile nutriţiei, aţi vedea că aceleaşi legi controlează toate schimburile de peste tot în univers, între soare şi planete şi mai ales în domeniul dragostei. Da, aceeaşi lege ce guvernează concepţia şi gestaţia e aceeaşi lege ca în nutriţie.

Tot ce mâncăm, peşte sau fruct, legumă sau brânză, are o parte ce trebuie îndepărtată înainte de a o mânca, fie oase, piele, crustă, oricum, trebuie spălate şi verificate înainte de a le mânca. Asemenea precauţii sunt necesare pentru a proteja palatul, dinţii şi stomacul. De ce nu ar fi la fel şi cu nutriţia noastră psihică? Înainte de a accepta ceva în inimă şi în suflet, nu ar trebui să vă asiguraţi că e în stare corespunzătoare pentru a fi absorbit şi digerat fără a produce răni? „Dar e dragoste” ziceţi. Ştiu că aşa gândiţi, dar dragostea care este oarbă nu este dragoste adevărată. Dragostea adevărată este iluminată, e condusă de înţelepciune, nu de nebunie.

De cele mai multe ori când oamenii se întâlnesc, ei fac schimb, se îmbrăţişează fără nici o pregătire, acoperiţi de funinginea acumulată în inimă şi suflet, datorită trecerii prin coşul omenirii. Un Iniţiat nu face asta; când întâlneşte pe cineva, îl priveşte ca pe un fruct delicios, dar, ca şi la un fruct, acesta trebuie

spălat şi curăţat înainte de a-l mânca. Aceasta este diferenţa între Iniţiat si oamenii obişnuiţi care fac schimburi şi asociaţii orbeşte fără a folosi înţelepciunea sau cunoştinţele. Ei sunt ca pisica, care înghite şoarecele întreg, cu piele cu tot. Şi apoi se plâng: „Sunt aşa de nefericit cu soţia mea” sau „Priveşte ce am cules ca soţ”. De ce să ne grăbim să mâncăm acel bărbat/femeie înainte de a verifica să vedem care e gândirea lor, simţirea, respiraţia, în alte cuvinte, aura.

Acum e timpul să vă analizaţi şi să vă revizuiţi viaţa. Veţi vedea că v-aţi concentrat mereu asupra detaliilor şi aparenţelor, fără a privi să vedeţi care sunt idealurile persoanei, cum gândeşte şi ce simte în legătură cu viaţa. Iniţiaţii sunt mai greu de satisfăcut şi ei au dreptate. Ei au învăţat lecţia pe care Natura trebuie să ne înveţe despre mâncarea noastră şi ei o aplică şi nutriţiei psihice.

Oamenii realizează că mâncarea pe care o mănâncă trebuie să fie verificată şi curăţată înainte de a fi servită, dar ei nu au realizat că lecţia pe care Natura încearcă să ne înveţe, se aplică şi pe plan psihic. O mamă îşi iubeşte copilul mai mult decât orice pe lume, dar când este murdar îl spală înainte de a-l săruta.

Acordaţi o mare atenţie alegând mâncarea ce o mâncaţi de trei ori pe zi, vă asiguraţi că e bună, dar veţi accepta pe oricine vă apare în viaţă. Ca rezultat, viaţa vă e otrăvită. Dumnezeu e singurul pe care îl puteţi iubi fără a mai trebui să-l cunoaşteţi. Nu îl veţi şti pe Dumnezeu dacă nu îl veţi iubi, şi e la fel şi cu marele Stăpân Învăţător: dacă nu începeţi iubindu-l, va rămâne închis. Dar oamenii trebuie cunoscuţi înainte de a-i iubi, adică, înainte de a-i mânca sau a-i accepta în sanctuarul intern. Problema e cum să iubeşti un

Stăpân/Învăţător. Oamenii pot să gândească la un stăpân ca la un lac în care te speli şi scapi de murdărie, fără să se gândească că alţi oameni beau din apa lacului, aşa că ce rămâne pentru ei? Oamenii vin să vadă un Stăpân/Învăţător pentru a-şi vărsa toată murdăria ce au adunat-o în viaţa lor, aşteptând de la el să-i spele de impuritate, sau s-o transforme, astfel adăugând la agenda lui încărcată. Dacă un Stăpân/Învăţător simte nevoia de a purifica, nu la fel să facă şi alţi oameni. Sau ei cred că sunt fără de pată, nu văd murdăria pe care au lăsat-o diavolii şi demonii cu care au fost?

Dar să lăsăm asta şi să ne întoarcem la lecţia despre mâncat. Oamenii sunt ca fructele sau orice alt aliment, adică au o parte care nu e digerabilă şi una care e delicioasă si gustoasă. Aceea e cea de păstrat. Fiecare din noi are o scânteie în interior, pusă acolo de Dumnezeu şi deci acea scânteie trebuie căutată la ceilalţi. Dacă priviţi scânteia în loc să priviţi doar la exterior, veţi descoperi că toţi şi toate o au, animale, plante, pietre chiar şi criminalii. Şi dacă puteţi anima această scânteie, adresându-vă ei, veţi putea comunica cu toată lumea chiar cu criminalii.

Iniţiaţii nu vor să intre în legătură cu natura inferioară a omului, personalitatea lui; ştiind că şobolanii şi altele asemenea lucruri trăiesc în pivniţa, ci preferă să rămână deasupra la nivelele cele mai înalte. Spre deosebire de ceilalţi oameni care se interesează de defectele celorlalţi şi îşi petrec timpul vorbind de ele când se întâlnesc, un Iniţiat caută scânteia în alţii, pentru a-i lega de Tatăl Ceresc şi haina divină. El astfel lucrează asupra oamenilor, şi într-o zi va veni lumina şi ei vor fi iluminaţi de ea, mulţumită muncii pe care a făcut-o. Astfel un Învăţător lucrează pentru progresul

discipolilor lui întotdeauna adresându-se doar scânteii din fiecare. De aceea ei îl iubesc şi îi permit să scoată tot ce e mai bun în ei.

Şi voi, când întâlniţi pe cineva, ar trebui să vă gândiţi să descoperiţi scânteia divină din interior, Sinele Suprem, pentru că astfel îl ajută să formeze o legătură cu Dumnezeu. Aceasta e dragoste în forma cea mai înaltă, cea mai evoluată, a putea să faci legătura cu scânteia divină din fiecare creatură, să o alimentezi şi să o întăreşti. Nu e nevoie să fii atent dacă o faci, nu e nevoie să pierzi timp studiind persoane înainte de a-ţi îngădui să o iubeşti şi să o accepţi, pentru că scânteia este total pură. În timp ce, dacă e o problemă a personalităţii, e mai bine să ştii înainte de a o accepta. Scânteia divină ce străluceşte în fiecare poate întotdeauna fi acceptată fără ezitare.

Dacă îi priviţi pe oameni ca pe fructe, cum am sugerat, veţi descoperi, când îi veţi privi, asculta şi le veţi vorbi, că puteţi de fapt să îi gustaţi. De obicei vedeţi doar exteriorul, hainele ce le poartă, bijuteriile, faţa lor şi părul, dar nu şi viaţa ascunsă a sufletului şi spiritului lor. De fapt, asta e ce ar trebui să vă intereseze. În schimb, vă opriţi repede la impresie, suprafaţă, luaţi instantanee „Iată o fată cu care mi-ar plăcea să dorm”. Ce ştii despre ea? Picioare, siluetă, nas; interesul e limitat la dorinţa ta de distracţie şi satisfacţie.

Unui Iniţiat îi place să mănânce, dar el preferă hrana divină, el caută viaţa divina în oameni. Când găseşte fructe şi flori, adică oameni care vibrează de viaţa divină, atunci e fericit, mulţumit să le admire formele şi culorile frumoase, să le respire emanaţiile, el nu are nevoie să le devore. Totuşi, el e mulţumit, pentru că acest fruct, aceste flori l-au apropiat de Cer.

Dacă puteţi înţelege nutriţia, nutriţia reală, veţi vedea că ea rezolvă toate problemele, inclusiv sexul. Da, oricine a decis să nu atingă hrana de loc, adică să evite bărbaţi sau femei pentru că se presupune că e calea spre a fi pur şi cast, e în drum spre moartea spirituală, poate chiar moartea fizică. Poţi mânca orice dacă ştii în ce fel să mănânci.

Secretul constă în a lua doze homeopatice, adică a te limita la a privi, asculta, respira. Nu vei deveni Sfânt renunţând la mâncat, nu vei şti niciodată nimic astfel, şi cel mai puţin pe Dumnezeu. Viaţa te va abandona dacă vei face asta, nu vei avea inspiraţie, vervă, bucurie. Sfinţenia e ea însăşi nutriţie, acesta e drumul iniţiatic de a o privi. În loc de a mânca hrana impură, densă, sfinţii mănâncă hrană divină. În domeniul sexualităţii, oamenii merg la extremităţi, fie că se înfometează de moarte, fie că abuzează.

Când începi să studiezi nutriţia, vei vedea că sunt diferite moduri de a mânca pe fiecare din planuri. Vei vedea că nu e posibil să trăieşti fără a mânca şi chiar şi Îngerii şi însuşi Dumnezeu trebuie să mănânce. Dumnezeu mănâncă chintesenţa subtilă din copacii ce i-a plantat: creaturile sale. Da, el mănâncă şi e sănătos, pentru că El nu absoarbe niciodată impurităţi. El lasă pe alţi să-şi transforme puritatea înainte de a i se oferi Lui.

Întrebaţi cum e posibil să se arate diferenţa între cineva care mănâncă corect şi cineva care nu o face? Nu e uşor de văzut diferenţa între un cerşetor care caută hrana în gunoaie şi prinţul care stă zilnic la masa încărcată cu feluri delicioase? În lumea spirituală e la fel! Iniţiaţii au o altă comportare care îi distinge de oamenii comuni, dovedind că sunt bine „hrăniţi”, în timp ce omul comun nu acordă atenţie la ce mănâncă.

Criteriul meu e ca atunci când văd pe cineva a cărui faţă nu are lumină, ştiu imediat că el e subnutrit. Ziceţi: „Ei bine, el merge mereu la biserică, dă săracilor, îşi coboară privirea în prezenţa femeilor..”. Posibil, totuşi eu văd că el preferă hrana decadentă, aşa arată el. Când întâlnesc pe cineva care radiază lumină, indiferent ce îmi spune despre el, gândesc: „Mă întreb care e secretul lui, e ca un izvor care curge!” Ziceţi: „Dar l-am văzut privind fetele pe plajă!” Asta nu e important, important e ce vede, cum le priveşte. Dacă cineva se înalţă spre Dumnezeu ca rezultat al admiraţiei lui când vede frumuseţea feminină, de ce să nu-l primim?

Schimburile formează baza vieţii, schimburile ce le facem cu hrana, apa, aerul, cu semenii noştri şi alte creaturi din univers, cu Îngerii şi Arhanghelii şi cu Dumnezeu. Nu doar când mâncăm şi bem facem schimburi sau mai degrabă atunci facem schimburi care ne aduc viaţa, care ne ţin vii pe toate planurile, nu numai pe plan fizic. Când zic că nutriţia e prima, mâncarea ce o mâncăm şi schimburile ce le facem în toate zonele din univers hrănesc întregul om, nu numai corpul fizic, ci toate corpurile subtile. Dacă insist mereu asupra nevoii de purificare psihică la fel şi cea fizică, e pentru ca puritatea restabileşte comunicarea, şi odată ce e restabilită comunicarea cu zonele superioare, primiţi curenţi luminoşi de energie care circulă în spaţiu.

Rugăciunea, meditaţia, contemplaţia, extazul sunt toate forme de nutriţie, glorioasă nutriţie numită ambrozie celestă. Fiecare religie vorbeşte de această băutură nemuritoare pe care alchimiştii au numit-o Elixirul Vieţii Eterne. Acest elixir poate fi gustat pe plan

fizic, dar numai cu o condiţie, să mergi şi să-l găseşti în zonele cele mai pure şi elevate.

Motivul nostru de a contempla răsăritul de soare e să-i bem ambrozia pe care soarele o distribuie aşa generos peste roci, plante, animale, oameni şi toată creaţia. Plantele sunt mai inteligente decât oamenii, ele ştiu că dacă fac legătura cu soarele, vor fi rezultate. Oamenii preferă să doarmă până la amiază, sau să privească apusul, ei nu sunt atraşi de ceva ce urcă, se extinde şi înfloreşte, ci preferă lucrurile care cad, mor şi dispar. Legea zice că, în cele din urmă, semeni cu ceea ce priveşti şi admiri, şi astfel, concentrându-te asupra apusului de soare, devenim tot mai slabi în interior, până ne stingem.

Veţi descoperi că sensul vieţii se ascunde în nutriţie, dacă hrana pură, particole strălucitoare, chintesenţa celestă, eternă se găseşte în soare. Concentrându-ne pe soare în fiecare dimineaţă şi încercând să-i inspirăm chintesenţa, sănătatea se va ameliora, vom deveni mai strălucitori şi cu o voinţă puternică şi inimă veselă.

Ziceţi că priviţi răsăritul de ani de zile şi nu aţi observat nimic. Asta pentru că nu ştiţi cum să priviţi la soare. E modul în care faceţi lucrurile, dragostea intensă şi gândul ce-l pui în aceasta, ceea ce aduce rezultate, nu timpul dedicat. Ori de câte ori te simţi viu şi împlinit, azi de exemplu, e pentru că ai luat câteva picături de viaţă de la sursă, izvorul nesecat al soarelui. E aşa de greu de înţeles?

Soarele e nutriţie, nu uitaţi asta, e cea mai bună hrană din toate. De ce să ne limităm la elementele de pe pământ, apă şi aer? Există un alt element şi trebuie să învăţăm să ne hrănim cu focul, lumina. Asta e ceea ce facem la răsăritul soarelui. Când Zoroastru l-a

întrebat pe Ahyra Mazda cu ce s-a hrănit primul om, Ahyra Mazda a răspuns: „El a mâncat foc şi a băut lumină” spunând că s-a hrănit cu razele soarelui, a primit viaţa de la soare şi astfel a putut înţelege Misterele Universului.

Dacă ar fi să vă spun că legile guvernând nutriţia sunt aceleaşi ce guvernează concepţia, veţi fi surprinşi şi nu veţi vedea legătura. Există legătură. În minutul când vă aşezaţi să mâncaţi creaţi condiţii care vor afecta naşterea gândurilor, sentimentelor, acţiunilor. Nu puteţi crea fără a mânca. Starea părinţilor în momentul concepţiei determină destinul copilului; starea în care eşti determină natura comportamentului tău fizic şi psihic.

Mâncarea e sămânţa vie ce produce un copil, copilul gândirii, simţirii, acţionării voastre. Care vor fi forţele care vor urma unirii voastre? Voi sunteţi tata, deoarece contribuiţi cu hrana, iar corpul fizic e mama; dacă nici mama, nici tata nu este inteligent, atent, rezonabil, sănătos la minte şi trup, rezultatul va fi catastrofal.

Când mănânci înfuriat, nemulţumit sau stresat înainte de a merge la serviciu, vei fi prost dispus toată ziua, vibraţiile tale haotice şi tot ce vei face va fi afectat. Chiar dacă pari calm, emanaţiile tale vor trăda agitaţia şi tensiunea internă, indiferent cât încerci să le controlezi.

În timp ce dacă mănânci în condiţii armonioase vei rămâne toată ziua armonios, indiferent cât ai de alergat, sub cât stres eşti, în tine va fi linişte. Nu lua nelininiştea şi problemele tale la masă, lasă-le la uşă, pentru a fi reluate când ai terminat de mâncat, dacă trebuie. Dacă mănânci armonios, îţi va da soluţia la problemele tale. Repet, masa e o ocazie pentru

exerciţiu spiritual; începe-o curăţându-ţi mintea de orice te-ar împiedica să mănânci în linişte şi armonie şi dacă nu poţi imediat, aşteaptă până te calmezi, pentru că altfel îţi vei otrăvi sistemul, hrana va fi contaminată de nelinişte şi tu vei fi într-o stare haotică, rezultat al mâncatului în condiţii incorecte.

Dar, cum va înţelege omul vreodată importanţa stării în care se află când mănâncă, dacă el nu poate crea un copil fără a se uni unul pe celălalt? Au ei idee ce lucruri îngrozitoare dau ei viitorului copil astfel, cât va suferi acesta? Şi apoi, el va fi plin de venin şi îi va emana pe cei din jur. Nutriţia este o formă de concepţie, iar dragostea e o formă de nutriţie. Cerul te va face răspunzător pentru ce ai pus în sufletul şi inima partenerului tău. Restul nu prezintă interes. Dar dacă îmbrăţişezi pe cel drag când eşti nefericit şi descurajat, pentru a te face să te simţi mai bine (lucru frecvent) , faci ceva ce e criminal; contaminezi cealaltă persoană cu toată mizeria şi murdăria ta. Nu trebuie să alegi acel moment. Iubeşte pe cine îţi place, sărută pe cine îţi place, dar nu înainte de a te asigura în inimă şi suflet că nu le dai decât dragoste şi lumină. În aceste condiţii, Cerul va fi de partea ta. Oamenii te pot condamna pentru asta, dar Cerul va aplauda. Un copil petrece 9 luni în pântecul mamei şi când se naşte, cordonul ombilical e tăiat şi e lăsat să se hrănească independent. E adevărat că nu mai e în pântecul mamei, ci în acela al Mamei Naturi şi e hrănit prin alt cordon ombilical, plexul solar. În ţări ca India, China, Japonia există tehnici vechi de a te hrăni prin plexul solar. Ştiu că aţi vrea să vi le descriu, dar la ce bun dacă nu puteţi mânca nici măcar în spiritul drept?

E imposibil să nu fii plin de admiraţie pentru modul frumos în care Inteligenţa Divină a aranjat lucrurile.

Prin simplul gest de a mânca un fruct, pui viaţă în întregul tău organism. Inteligenţa Divină a ştiut ce are nevoie fiecare organ, celulă, mic atom din corpul nostru, pentru a face întregul să funcţioneze. Mulţumită hranei ce o mâncăm, continuăm să vedem, să auzim, respirăm, gustăm, atingem, vorbim, cântăm, etc. Nu poţi să nu te miri şi să te umpli de admiraţie. De acum încolo, trebuie să vă gândiţi puţin mai des la a vă lega de Inteligenţă, la a vă arăta recunoştinţa. Aţi putea oare să ajutaţi Natura în muncă şi, când sunteţi gata, veţi fi acceptat în diferite puncte de lucru, vi se va arăta cum să munciţi, fie asupra voastră sau jos în pământ asupra mineralelor, metale, cristale şi pietre preţioase. Veţi face descoperiri extraordinare. Unde credeţi că îşi are originea această Ştiinţa Iniţiatică ? A fost dată omenirii de fiinţe superioare care şi-au putut dezvolta facultatea de bilocaţie şi astfel au putut vizita centrul Pământului, adâncimea oceanului, celelalte planete şi chiar soarele. Au văzut ţinuturi inimaginabile, populate cu creaturi foarte evoluate, luminoase; „Aretz ha Haim” din psalmi, ţara Vieţii, Soarele.

Aceste spirite foarte evoluate ne-au lăsat Ştiinţa Iniţiatică drept moştenire, şi aceasta v-o prezint acum. Daţi-mi voie să vă spun repede că şi eu ştiu prea puţin despre ea, dar am încredere că în timp voi şti mai mult. Nu-mi luaţi această speranţă!

CUPRINS